藏族民间歌曲选

中国音乐家协会四川分会编



藏族民間歌曲选

中国音乐家协会四川分会編

四川民族出版社

1962年·成都·

前　言

藏族民間歌舞音乐是极其丰富多采的。在这个集子中，我們只着重地介紹了四川省甘孜藏族自治州所流行的“弦子”、“山歌”、“踢踏舞”、“酒歌”和“箍箍卦”等几种常見的民間歌曲形式，至于省內其他地区的藏族民歌，以及藏族民間流传最广、数量最多的“鍋庄”〔རྡོ། 卓〕和劳动歌曲，由于資料不全，在这一集內均暂未編入。

这个集子，是采用許多同志从1950年至1956年間所搜集到的資料編选成的。在編选过程中，我們虽然对各方面的資料进行了比較选择；对其中許多歌詞和曲調尽可能地作了一些調整和修改，但缺点仍然不少，同时还不得不暫时放弃很大一部分在記录上存在了問題而目前又不能加以校訂的东西。为此，我們不能不向提供資料的同志們表示歉意。

这个集子所搜集的一百余首民歌，不論在数量或是在內容方面，都是远不能和实际流传的、丰富的藏族民歌相比的。我們只想通过这些資料介紹出这几种藏族民間歌舞音乐的大概面貌，以供音乐工作者向民族民間传統音乐学习、研究和創作参考之用。

这次本书再版，我們根据初版以后許多同志对本书所提供的意見，作了一些必要的修訂。但是，由于資料不足，語言隔閡等条件的限制，在整理和修訂工作中也难免还存在着不少缺点，因此，还希望搜集者和讀者們提出批評，以便今后进一步

改进民族民間音乐的整理、編选工作。

关于記录，有以下几点說明：

一、歌詞中有括弧的字和句子都是衬字或衬詞。这些衬字、衬詞，有一些是感叹詞或人名、有一些則是有內容的詞汇、短語或句子，但它們的內容大都与目前所能唱的歌詞內容无关，并且无論唱什么歌詞，衬字和衬詞总是不变的，同时，有一部分衬詞在流传中被唱变了音，目前已无法根据記录判断其原来內容，因而一律都不翻譯出来，只保留了它的記音。

二、弦子、踢踏舞和酒歌的名目，除部份采用它本来的称呼以外，有个别的因記录时未能弄清它的名称，則以它的第一句，或其主要衬詞为名。山歌虽然都有一些原来的称呼，如象“阿中”、“阿里洛”等等，但同名异曲的歌很多，有一些也因記录时沒有弄清称呼，目前也无法查考，故一律都根据其內容另加一新的名目，以便于清理。

三、歌詞的汉文注音当中，一部份采用了切音的办法，例如“儿阿”讀成“加”，“格阿”讀成“嘎”。另有一些在汉語中找不到同音的字，則以相似的音代替，例如ཀླ་記成“拉”。由于藏語音韵与汉語不同，注音一般都不能使音韵也和原文完全吻合。

四、山歌曲調，节奏自由，装飾音很多，这个集子里所記录的，一般都只具备一个大体上可靠的輪廓，与民族民間歌手們演唱的山歌比較起来，并不是十分准确的。特別在装飾音的多少以及延长音和装飾音的时值方面，演唱者总是即兴发揮，随唱随变的，因此，差別可能更大一些。

中国音乐家协会四川分会

1962年8月

目　录

藏族民歌的簡单介紹

弦　子 གཞས།

阿大那伊 ཨ་ད་ལ་ཡི། 1

香秋林那夏 བྱང་ཆུབ་གླིང་ལ་ཤར། 2

索呀那索（丄）གསོལ་ཡར་ལ་གསོལ། (༡) 3

索呀那索（二）གསོལ་ཡར་ལ་གསོལ། (༢) 4

也索索 ཡེ་སོ་སོ། 5

几尼馬松 གཅིག་གཉིས་མ་གསུམ། 6

阿那喲西西喲 ཨ་ལ་ཡོ་སྐྱིད་སྐྱིད་ཡོ། 8

洛穷 ལོ་ཆུང་། 9

意各查莫洛洛 གཡས་སྐོར་ཁྲ་མོ་ལོ་ལོ། 10

也莫索 ཡེ་མོ་སོ། 11

滚桑妹朵 ཀུན་བཟང་མེ་ཏོག 12

洛洛（一）གླུ་གླུ། (༡) 13

洛洛（二）གླུ་གླུ། (༢) 14

洛洛（三）གླུ་གླུ། （༣）……15
嘎馬查处 སྐར་མ་ཕྲ་ཚུགས། ……16
阿媽那索那索 ཨ་མ་ལགས་སོ་ལགས་སོ། ……17
岁郎青博那（一）བསོད་ནམས་ཆེན་པོ་ལ། (༡) ……18
車里卓嘎 ཚེ་རིག་སྒྲོལ་དཀར། ……19
格桑曲珍 སྐལ་བཟང་ཆོས་སྒྲོལ།……20
洽那伊所洛 ཆ་ལ་ཡི་སོ་ལོ།……22
色令令桑郎郎（一） སི་ལིང་ལིང་སང་ལྷང་ལྷང་། (༡) …23
啃嘮左嘎（一） གཡུ་ཆུང་སྒྲོ་དཀར། (༡) ……24
啃嘮左嘎（二） གཡུ་ཆུང་སྒྲོ་དཀར། (༢) ……25
扎西登珠བཀྲ་ཤིས་དོན་གྲུབ།……26
扎那西北俏བཀྲ་ལ་ཤིས་པར་ཤོག……26
伊孝卓拉 གཞས་ཞབས་བྲོ་ལ། ……27
伊那香巴若 ཡིད་ལ་བྱམས་པའི་རོགས།……28
格桑日那 སྐལ་བཟང་རི་ལ། ……29
帮金妹朵 སྤང་རྒྱན་མེ་ཏོག……30
假错令令 རྒྱ་མཚོ་ལིང་ལིང་། ……31
伊莫穹者若 ཡིད་མོ་ཆུང་འདྲིས་རོགས། ……32

伊秀龙巴 གཡས་ཕྱོགས་ལུང་པ། ………………………… 33
洽北洛請安洛 ཕྱག་འབུལ་ཡོ་ཆིང་ཛན་ལོ། ……………………34
呀那东貴桑雄ཡར་ལ་གཏོང་དགོས་བསམ་བྱུང་།………… 35
省省甲母那སེམས་སེམས་རྒྱ་མོ་ལགས།………………………… 36
呀那ཡར་ལ།………………………………………………… 37
索呀拉索（三）གསོལ་ཡར་ལ་གསོལ། （༣）……………38
呀洛正桑罗 ཡར་ཀླུང་དྲན་བསམ་ལོ། …………………… 39
岁郎呀左那 བསོད་ནམས་ཡར་འགྲོ་ལ། …………………… 40
哦日洛 ཨོ་རི་ལོ། ………………………………………… 41
日窩通比果那 རི་བོ་མཐོ་བའི་མགོ་ལ། …………………… 42
嘎衣罗穹若 དགའ་ཡི་ལོ་ཆུང་རོགས། ……………………… 43
那大索 ལ་རྫར་གསོས། …………………………………44
日翁都祖 རི་བོང་འདུག་གཙུག ……………………………45
几尼馬松也馬厄阿 གཅིག་ག་ཉིས་ས་གསུམ་བཞི་མ་ལྔ། ……46
洛洛（四）ཀླུ་ཀླུ། （༤）……………………………………47
阿馬藏穷竹馬 ཨ་མ་འཛོམས་ཆུང་སྒྲོལ་མ། ………………… 48
打那嘎哦 ཏཱ་ན་དཀརོ། ……………………………………50
尼馬甲錯 ཉི་མའི་རྒྱ་མཚོ།……………………………………51

伊呀日洛 ཡི་ཡ་རེ་ལོ། 52

惹样惹穹馬郎 རིག་ཡང་རིག་བྱུང་མ་གནང་། 53

松査母那 གསུང་ཕྲ་མོ་ལ། 54

色夏本松 གསེར་བྱ་སྤྲུན་གསུམ། 55

甲母大理错卡 རྒྱ་མོ་ད་ལིའི་མཚོ་ཁ། 56

苦有 ཁུ་ཕྱུག 58

阿米邦納ཨ་མའི་བང་ལ། 60

岁郎青博那（二）བསོད་ནམས་ཆེན་པོ་ལ།（2）........... 61

意那索惹那 ཨེ་ལགས་སོ་རེད་ལགས། 63

索呀那 སོ་ཡ་ལ། 64

这莫扎桑 མཛེས་མོ་སྒྲ་སང་། 67

布母择仁错母 བུ་མོ་ཚེ་རིང་མཚོ་མོ། 68

色令令桑浪浪（二）སེ་ལིང་ལིང་སང་ལྷང་ལྷང་།（2） ...69

布母堆巴 བུ་མོར་བསྟོད་པ། 70

孔雀吃水 རྨ་བྱ་ཆུ་འཐུང་། 71

山　歌 གླུ།

好的朋友 རོགས་མཐུན་པོ། 75

高山一重又一重 རི་མཐོན་པོ་གཅིག་དང་མཐོན་པོ་གཉིས། 75

康藏是个好地方 ས་སྐྱིད་པོ་ཁམས་བོད་ས་ཆ་ལ། …………77
北京、莫斯科 པེ་ཅིན་དང་མོ་སི་ཁོ། …………78
荒地变成乐园 ས་སྟོད་སྐྱིད་ཚལ་ལ་བསྒྱུར། …………79
上走！上走！ ཡར་འགྲོ …………81
知心話儿向誰說 གཏམ་སྙན་པོ་ཡོད་དེ་སུ་ལ་བཤད། …………82
阿中 ཨ་ཀྲུང་། …………83
在那辽闊草原的尽头 ཐང་ཨ་ཆེན་ཐང་གི་ཐང་མགོ་ལ། …………84
假若不相爱又何必想她 ཞེ་མཐུན་པོ་མེད་ན་ཅི་ལ་དྲན། …………86
洛洛（五）གླུ་གླུ།（༥）…………87
阿惹洛 ཨ་རི་ལོ། …………88
若不把爱情記在心上 སེམས་བསམ་པའི་དཀྱིལ་ལ་མ་བཞག་ན། …………90
阿那喲 ཨ་ལ་ཡོ། …………91
巴塘和新龙 འབའ་ཉ་རོང་། …………93
好听的山歌牧童唱 གླུ་སྙན་པོ་ལ་ཁའི་ལུག་རྫི་རེད། …………94
最快乐的地方是家乡 ས་སྐྱིད་པོ་བ་ཡུལ་ལུང་པ་རེད། …………95
今生我們起坐不离 ལུས་ད་ལྟ་མཉམ་འགྲོ་མཉམ་འདུག་རེད། …………97

快些回来 མགྱོགས་ནས་ཤོག ………………………………… 98

沒有碰到心爱的姑娘འཛིས་པསམ་བསམ་རོགས་དང་མ་ཐུད་
ན།……………………………………………………… 99

喲那 ཡོ་ལ། ……………………………………………… 100

村子里閑話很多རྒྱ་གྲོང་དབྱེན་ཁ་ཚ་ཚ་ནས།……………… 101

可爱的姑娘 སྙིན་བུ་མོ་སྙིང་རྗེ་མ།…………………………103

叫不叫我伤心就全在你ཞི་སྡུག་པོ་ཞ་བཟོ་ཁྱོད་རང་
ཤེས། ……………………………………………………104

阿里那莫 ཨ་ལི་ལ་མོ།……………………………………106

虽然沒有財产她仍然可爱 རྒྱུ་མེད་ནའང་ཡིད་ལ་འོང་
མོ་མ། ……………………………………………………107

大馬不爱爱小馬 རྟ་ཆེ་ན་མི་དགའ་ཆུང་ན་དགའ། …………108

馬儿生来无紋彩 རྟ་མདོག་ལུའི་རྒྱབ་ལ་རི་མོ་མེད། …………109

賽馬 རྟ་རྒྱུགས།……………………………………………110

思乡 ཕ་ཡུལ་དྲན་བྱུང་།……………………………………111

两心在一起 སེམས་པསམ་པ་མཉམ་འགྲོ་མཉམ་འདུག་
རེད།………………………………………………………112

踢踏舞 ཞབས་བྲོ།

阿若拉穷 ཨ་རོགས་ན་ཆུང་།……………………………………115

格桑阿勒 སྐལ་བཟང་ཨ་ལགས། ……………………………………116

枪那索若郎 ཚང་ལ་གསོལ་རོགས་གཉང་། ……………………117

阿路勒色那色 ཨ་ལུ་ལེ་སི་ལ་སི།……………………………119

甲瓦那給司 རྒྱ་བ་ལ་ཁའི་གཟི།…………………………………120

格桑拉翁那 སྐལ་བཟང་ལྷ་དབང་ལགས།……………………121

意那正穹那 ཡི་ལ་དྲན་བྱུང་ལ། ……………………………………122

箍箍卦 གཞས་མོ།

“箍箍卦”歌（一）གཞས་མོ། (༡) ……………………………124

“箍箍卦”歌（二）གཞས་མོ། (༢) ……………………………125

“箍箍卦”歌（三）གཞས་མོ། (༣) ……………………………125

“箍箍卦”歌（四）གཞས་མོ། (༤) ……………………………126

“箍箍卦”歌（五）གཞས་མོ། (༥) ……………………………127

“箍箍卦”歌（六）གཞས་མོ། (༦) ……………………………128

“箍箍卦”歌（七）གཞས་མོ། (༧) ……………………………128

“箍箍卦”歌（八）གཞས་མོ། (༨) ……………………………129

“箍箍卦”歌（九）གཞས་མོ། (༩) ……………………………130

“箍箍卦”歌（十）གཞས་མོ། (༡༠) ……………………………130

“箍箍卦”歌(十一)གཞས་མོ། (’’) ……………………131

酒 歌 ཆང་གཞས།

米莽金追馬甭མི་དམངས་བཅིངས་བཀྲོལ་དམག་དཔུང་།……134

央京道討 དབྱངས་ཅན་གདབ་སྟབས། ……………………134

郎洛穹司若ན་ལོ་ཆུང་སའི་རོགས།……………………136

格桑达瓦那སྐལ་བཟང་ཟླ་བ་ལ།……………………137

孙郎正嘎那 བསོད་ནམས་སྒྲོལ་དཀར་ལ།……………………138

藏族民歌的簡单介紹

一、弦子

“弦子”是康藏地区普遍流行、藏族人民特别喜爱的一种歌舞形式。跳这种舞时，通常都由一个人拉着胡琴領头，人們称这种胡琴为“弦子”，因此也就把这种歌舞形式叫作“跳弦子”。藏語叫这种歌舞为“གཞས་འཆམ་”（諧搶），按藏語直譯，གཞས་（諧）即歌，འཆམ་（搶）即跳舞。

在藏語中，གཞས་（諧）是对歌謠形式的一种籠統称呼，所以在藏族歌舞中又有“སྒོར་གཞས་（果諧）、”“སྟོད་གཞས་（堆諧）”等不同形式的区别。“果諧”是一种与“弦子”类似而不用胡琴伴奏的歌舞形式；“堆諧”是指流行于西藏地区的踢踏舞。康藏地区所說的“གཞས་”（諧）則是专指“弦子”这一种歌舞形式而言。

“巴塘弦子”是康藏人民公认为最好、最美的。因为巴塘以往是川、康、塡与西藏往来的交通要道，又是一个商业比較发达、物产也比較丰富的地区，藏区各地的文化在这里有着比較頻繁的交流，所以当地人民有条件吸取各地民間歌舞的长处，創造出新穎、优美的“弦子”来。巴塘的“弦子”又由商旅、香客带到各地，因而流传很广，对各地的民間歌舞有着极大的

影响。

“弦子”的音乐具有适合于群众集体舞蹈的整齐节奏。同时，为了适应群众性的演唱，它的曲調都比較短小精悍，可以来回反复，音域一般都在 5 到 $\dot{1}$（十一度）之間；只有极个别的曲調音域达到十二度。“弦子”音乐，絕大多数是五声音阶，并多为 6 調式、5 調式或 2 調式。在不少的曲調中，也往往有几种調式的交替。

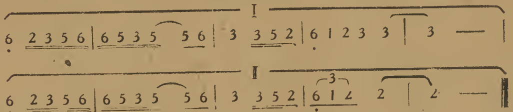
“弦子”的歌詞和所有的གཞས་（譜）一样，絕大部份是六个音节一行的四行短詩。这些短詩，可以塡进任何一首曲調中去演唱。人們在演唱时，往往把很多首歌詞連在一起，用同一首曲調唱出。另外，还有一种“弦子”曲調，只能唱一种固定的歌詞。这类歌舞形式，有人把它列为杂曲类，但一般仍統称为“弦子”，如象“ཁུ་བྱུག་”（布谷鳥），“གསེར་བྱ་སྤུན་གསུམ་”（金鵲三姊妹），“ལྷ་སའི་བུ་མོ་”（拉薩姑娘）等等。这类“弦子”的歌詞一般都較长，分为許多段，每段两句、三句，以至四句，也有一句的。每句七个音节到九个音节。这些歌詞每段所描述的对象不一样而內容却大致相同，語言的結构也完全一样。还有少数“弦子”的歌詞和山歌的歌詞一样，分为三段，每段两句到四句，每句八个音节。

二、山 歌

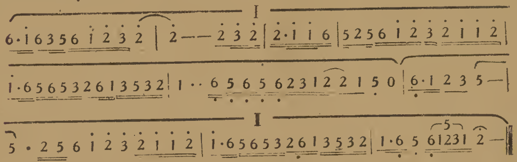
“山歌”藏語叫“གླུ”（嚕），是一种不用乐器伴奏、簡单自由的歌唱形式。因为它的形式比較簡单，演唱自由，并可以

任演唱者即兴自由发揮，所以藏族劳动人民特别喜欢这种歌唱形式。

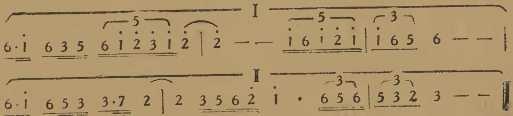
山歌的曲調通常都由两个乐句組成。有一些曲調中，第二个乐句仅仅是第一个乐句改头换尾的反复，如象：



这首曲調的两个乐句只有一个結束音不同。又如：



在这首曲調中，两个乐句的主要部份都完全相同，只是第二个乐句的头一小节和結尾有些变化，还有一些曲調的第二个乐句是用第一个乐句的材料发展、变化而成的，如象：



这个曲調的第二个乐句中間部份稍有一些变化，头尾基本上一样，只不过結尾轉了一下調。

由于这种形式具有簡单、自由的特色，他就提供了发揮演

唱者的演唱技巧和創作才能的巨大可能性，因而，一些有才能的歌手运用这一基本形式，根据他們所要表現的內容，唱出了各种不同的、华丽动人的曲調，編制了无数优美生动的歌詞，并在歌唱艺术方面創造了丰富的表現方法和演唱技巧。

山歌的演唱风格和曲調风格，随着地区不同，生产和生活条件不一样而有比較显著的区别。虽然有一些山歌的曲調大体上差不多，但农区和牧区演唱同一曲調时，却显得有两种风味，反映出农区和牧区不同的生活情調。

山歌的歌詞一般都有三段，它往往用比喻的方法，借对几种不同事物的描述来表达一个內容。三段体的山歌歌詞，每段都有两句到四句，每句由八个音节組成。語言的分节一般都为三、二、三。除了三段体的歌詞以外，也有少数山歌只有一段歌詞的。这类歌詞則两句、四句、十句、八句不拘。此外，“弦子”歌詞加上一些衬字也可以用山歌曲調来唱。

三、踢踏舞

踢踏舞在西藏地区最盛行，四川藏区只有巴塘、甘孜等地跳的人較多。这些地区称踢踏舞为 ཞབས་བྲོ་（孝卓）。巴塘、甘孜等地区所流行的踢踏舞，絕大部份是由西藏传来的；有一些則是藏戏中穿插用的舞蹈。巴塘、甘孜等地区所跳的踢踏舞和西藏的踢踏舞在风格上迥然不同，很多都滲透了“弦子”风味，因而别具一格。

四、𨭉𨭉卦

“𨭉𨭉卦”，藏語叫 གཞས་མོ་（譜莫），是藏族青年和姑娘

們相聚一起作占卦游戏时所唱的歌曲。占卦有两种方式：一种是每人拿出一件小东西交一人統一掌管，由他随便取出一件藏在手中，然后由另一人或大家一起唱“箍箍卦”歌，唱完之后将所藏的东西取出来，看这东西是誰的，便以方才歌唱的內容作为他的命运，大家以此来取笑。这样，一直輪流把每一个都唱完为止。由于人們参加占卦时所交出来的东西以戒指为主，因此大家把这种游戏叫作“打箍箍卦”。另一种方式是由一个人一面唱歌，一面依歌曲的节奏用手指按拍点人，誰在歌曲的最后一拍被点着，方才唱的內容便算是他的事迹。这种方式人們叫作“点卦”，但一般习慣把两种都称为“箍箍卦”。“箍箍卦”的曲調多半是三拍子和二拍子混合的拍子，歌詞和“弦子”歌詞一样，內容則主要是爱情方面的。

五、酒　歌

酒歌，藏語叫 ཆང་གཞས་ (搶諧)，是藏族人民在聚会飲酒或向客人敬酒时所唱的歌曲。有的酒歌在演唱时边唱边舞，步伐与踢踏舞类似，音乐象“弦子”，也象“踢踏舞”。

གཞས།

弦　子

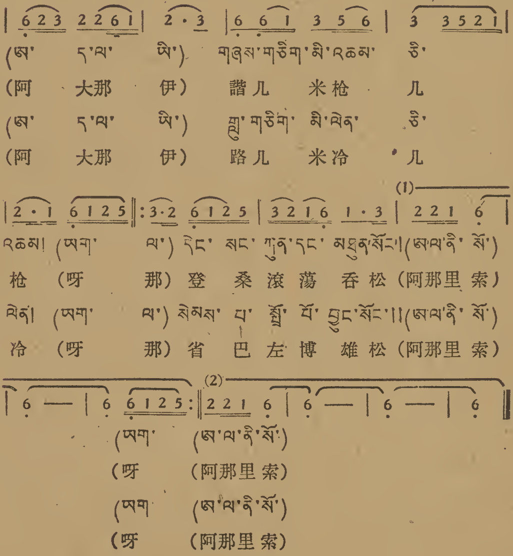
〔注〕除前10首及“松查母那”外，其余都是解放前的旧詞。

ཨ་ད་ལ་ཡི།

1=G 2/4

阿大那伊

羽健記譜
彭涛作詞



歌詞譯意：

叫我們怎能不舞蹈，　　今天大家亲密团結了；
叫我們怎能不歌唱，　　心里充滿快乐了。

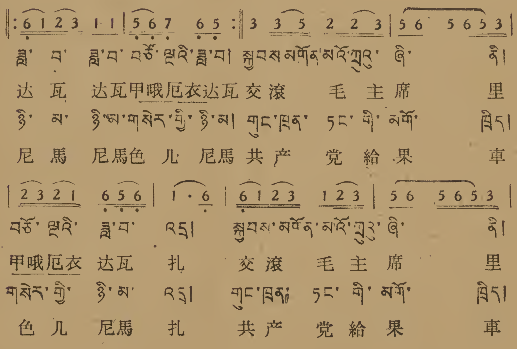
〔注〕譜上的反复記号，只表示同一行歌詞唱两次。整个歌詞需要按譜將全曲唱两次才能唱完。按一般的习慣，一首歌至少要唱四次，即甲唱第一段，乙再重复一次，甲又唱第二段，乙又重复一次。以下的各曲也与此相同。

བྱང་ཆུབ་གླིང་ལ་ཤར།

1=G　2/4

香秋林拉夏

原西南民族学院
文工队搜集



| 2321 656 | 1 · 3 | ·223 7 6 | 5 · 1 |

བཅོ་ལྔའི་ ཟླ་བ་ འདྲ། (བྱང་ཆུབ་ གླིང་ ལ་ ཞར་

甲哦厄衣 达瓦 扎 (香 秋 林 拉 夏

གསེར་གྱི་ ཉི་མ་ འདྲ།། (བྱང་ཆུབ་ གླིང་ ལ་ ཞར་

色 儿 尼馬 札 (香 秋 林 拉 夏

| 6156 223 | 1 — ‖: 6123 1216 :‖ 6123 76 |

བྱང་ཆུབ་ གླིང་ ལ་ཞར་)

香 秋 林 拉 夏) (过門)

བྱང་ཆུབ་ གླིང་ ལ་ཞར་)

香 秋 林 拉 夏)

| 5 · 1 | 6156 232 | 1 — | 3331 2·5 | 3331 2 ‖

歌詞譯意：

月亮，月亮，十五的月亮， 恩人毛主席象十五的月亮；

太阳，太阳，金色的太阳， 共产党領导象金色的太阳。

གསོལ་ཡར་ལ་གསོལ། (༡)

1=G 2/4

索呀那索(一)

羽健 記譜

| 35 223 | 5 — | 5 :— | 2 3 5 6 | 5 65 |

(གསོལ་ཡར་ལ་ གསོལ་) མའོ་ཀྲུའུ་ ཞི་ གི་ འོད་ ཟེར།

(索 呀那 索) 毛 主 席 給 月 色

(གསོལ་ཡར་ལ་ གསོལ་) སྤྲིན་ནག་བསྐྲད་ཕུད་བཏང་སོང་།

(索 呀那 索) 眞 拉 者 丕 当 松

| 3 5 3 2 | 1 — ‖: 3 2 3 5 | 2 3 2 1 | 6 1 5 6 |

(གསོལ་ཡར་ལ་གསོལ་) ཁམས་བོད་ས་ཆར་ འཆར་བྱུང་། (གསོལ་ཡར་ལ་

（索 呀 那 索） 康 北 沙 洽 洽 雄（索 呀那

(གསོལ་ཡར་ལ་གསོལ་) སྐྱོ་ཤེས་སྡུག་བསྔལ་དག་སོང་། (གསོལ་ཡར་ལ་

（索 呀 那 索） 几哦洗 都我唉 达 松（索 呀那

| 1 — :‖ (6 2 5 6 | 1 — | 6 2 5 6 | 1 — |

གསོལ་)

索） （过門）

གསོལ་)

索）

|: 6 2 5 6 :‖ 3 5 3 2 | 1 —) ‖

歌詞譯意：

毛主席的光輝， 照到康藏高原，

赶走了烏云， 驅走了悲伤。

གསོལ་ཡར་ལ་གསོལ། (2)

1=G 2/4

索呀那索（二）

程 途 記譜

| 5 1 5 1 | 2 · 3 | 5 3 2 | 1 — ‖: 2 · 5 3 3 |

ཟླ་ནག་ཟེར་ནས་ཕར་ འགྲོ། (གསོལ་ཡར་ལ་གསོལ་) བཅིངས་བཀྲོལ་ཟླ་བ

达 拉 色 勒 帕 左（索 呀 那 索） 金 追 达瓦

དེན་ ཆེན་མའོ་ཀྲུའུ་ཞི་ དེ། (གསོལ་ཡར་ལ་གསོལ་) སྐྱེ་ ཚེ་ཞབས་པད་

正 青 毛 主 席 得（索 呀 那 索） 故 泽 夏北

| 2 1 1 | 2·3 1 6 | ① 5 — :‖ ② 1 — ‖

ཆུར་ ཡོང་།(གསོལ་ཡར་ལ་གསོལ་) གསོལ་)

处 样（索 呀那 索） 索）

བཏན་ རོའི།(གསོལ་ཡར་ལ་གསོལ་) གསོལ་)

登 若（索 呀那 索） 索）

歌詞譯意：

晦暗的月亮落了山， 解放的月儿升上天。

恩人毛主席呵！ 祝你万寿无疆。

ཡེ་སོ་སོ།

1＝F 2/4

也 索 索

蔣学譜 記譜

| 6·1 2 6 1 | 2·3 5 3 5 | 6·1 6 3 5 | 2 · 3 | 6 1 3 5 6 |

(ཡེ་ སོ་ སོ་ མ་ ནས་ སོ་) ས་(ལ་)སྐྱིད་པོ་

(也 索 索 馬 勒 索) 沙（那）洗 博

(ཡེ་ སོ་ སོ་ མ་ ནས་ སོ་) ས་(ལ་)སྐྱིད་པོ་

(也 索 索 馬 勒 索) 沙（那）洗 搏

(ཡེ་ སོ་ སོ་ མ་ ནས་ སོ་) དཔོན་(ལ་)དྲིན་ཆེན་

(也 索 索 馬 勒 索) 本（那）正 青

(ཡེ་ སོ་ སོ་ མ་ ནས་ སོ་) དཔོན་(ལ་)དྲིན་ཆེན་

(也 索 索 馬 勒 索) 本（那）正 青

| 3 · 6 | 53 612 | 6 561 | 2 612 | 6 561 |

གཅིག་ དང་ སྐྱིད་ པོ་གཉིས།(ཡ་སི་)སྐྱིད་ པོ་གཉིས།(ཡ་སི་)

几 当 洗 博 尼 (呀斯)洗 博 尼 (呀司)

ཀྱི་ ནག་ པེ་ ཅིན་ རེད།(ཡ་སི་) པེ་ ཅིན་ རེད།(ཡ་སི)

假 那 北 京 惹 (呀司)北 京 惹 (呀司)

གཅིག་ དང་ དྲིན་ ཆེན་གཉིས།(ཡ་སི་)དྲིན་ ཆེན་གཉིས།(ཡ་སི་)

几 当 正 青 尼 (呀司)正 青 尼 (呀司)

མགོན་ པོའི་ མའོ་ ཀྲུའུ་ ཞི། (ཡི་སི་)མའོ་ ཀྲུའུ་ ཞི། (ཡ་སི་)

滚 比 毛 主 席 (呀司)毛 主 席 (呀司)

| 2 — | 2 0 ‖

(སོ་)

(索)

歌詞譯意：

所有的好地方当中，首都北京最好；

所有的恩人当中，毛主席的恩惠最深。

གཅིག་གཉིས་མ་གསུམ།

1=G 2/4

几尼馬松

原西南民族学院
文工队搜集整理

| 1 23 | 1 23 | 5 — | 6 56 | 2·3 | 6 5 |

(一)སྐྱབས་མགོན་ མའོ་ཀྲུའུ་ ཞི་ ནི། (ཉི་ མ་

交 滚 毛 主 席 里 (尼 馬

སྐྱིད་ པའི་ ཉི་ མ་ ཤར་ ནས། (ཉི་ མ་

洗 比 尼 馬 夏 勒 (尼 馬

| 3 5 3 2 | 1 — | 1 — |: 2 · 5 | 3 3 2 | 1 · 6̣

ཤར་ལ་ཨོ་) ཤར་ཀྱི་ཉི་མ་འདྲ་

夏 那 哦) 夏几 尼馬 扎

ཤར་ལ་ཨོ་) གངས་ཅན་བྱང་ཐང་རྫོས་

夏 那 哦) 杠井 向湯 左

| 5̣ 6 1 | 3 5 2 | 2 1 6̣ | 5̣ — | 5̣ — :||

སོང་། (གཅིག་ཡི་གཉིས་མ་ལ་གསུམ་)

松 （几 也 尼馬那 松）

སོང་།། (གཅིག་ཡི་གཉིས་མ་ལ་གསུམ་)

松 （几 也 尼馬那 松）

(二) མི་དམངས་བཅིངས་བཀྲོལ་དམག་དཔུང་།

米莽 金 追 馬 甭

དཔྱིད་ཀའི་ཆར་པ་འདྲ་བྱུང་།

洗 給 洽巴扎 雄

དཔྱིད་ཆར་བོད་ལ་ཕབས་ནས།

洗 洽北那抱 勒

ཐང་ལ་མེ་ཏོག་ཤར་སོང་།།

湯那妹朵夏 松

歌詞譯意：

（一）恩人毛主席， 象东方的太阳；
幸福的太阳升起， 溫暖了严寒的康藏。

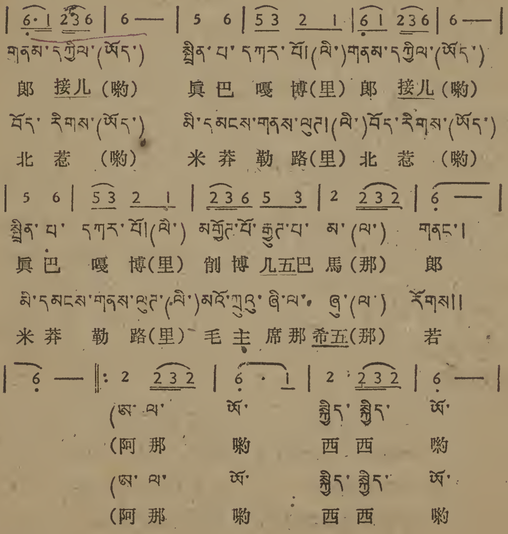
（二）人民解放軍， 象春天的雨水一样；
春雨降在藏族地方， 草原上百花开放。

ཨ་ལ་ཡོ་སྐྱིད་སྐྱིད་ཡོ།

1=G 2/4

阿那哟西西哟

原西南民族学院文工队記譜
歌詞摘自“人民的声音”



| 6·1 236 | 53 2 1 | 2 — | 2 — :‖

ས་ལ་མ་ཞེས་ ཡང་ འགྲོ་རེད་ ལོ་)

沙那馬 謝 用 左 惹 洛)

ས་ལ་མ་ཞེས་ ཡང་ འགྲོ་རེད་ ལོ་)

沙那馬 謝 用 左 惹 洛)

歌詞譯意：

天上的白云呵！ 不要飞快的奔跑，

請把藏族人民的情况， 告訴給毛主席知道。

ལོ་ཆུང་།

1=G 2/4

洛 穷

原西南民族学院
文工队搜集

| 6·2 36 | 653 2 2 ‖: 6·2 36 | 6 53 2 3 |

གངས་ ཅན་བོད་ཀྱི་ ས་ ཆ། ཞི་ བདེའི་བཅིངས་བཀྲོལ་ཐོབ་སོང་།

杠 井北几 沙 洽 西 比 金 追 妥松

དཀའ་ བའི་ དུས་ཚོད་སྐྱིབ་བྱུང་།སྐྱིད་ པའི་ ཉི་ མ་ ཤར་བྱུང་།།

呷 呢 对玉吹来 雄 洗 比 尼 馬 夏松

| 2 35 | 6 — :‖

(ལོ་ ཡ་ ཆུང་)

(洛 呀 穷)

(ལོ་ ཡ་ ཆུང་)

(洛 呀 穷)

歌詞譯意：

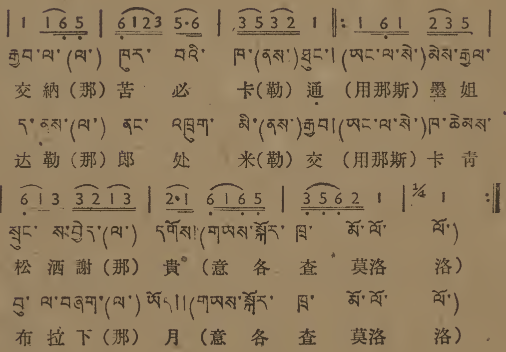
冰雪复盖的西藏地方，　　得到了和平解放，
快乐的日子到来了，　　溫暖的太阳出来了。

གཡས་སྐོར་ཁྲ་མོ་ལོ་ལོ།

意各查莫洛洛

1=G 2/4

王广源 記譜
刘家駒 記詞



歌詞譯意：

背上背的快枪，　　要拿来保卫祖国；
从今你我再也不打寃家，　　作父亲的願写遺嘱給儿子。

ཡེ་མོ་སོ།

1=G 2/4

也莫索

原西南民族学院
文工队搜集

| 1 1 1 | 2·3 5 | 6 5 3 5 | 2 3 2 |

(ཡེ་ མོ་ སོ་ རེ་ ལ་) ཡར་(ལ་)འགྲོ་འགྲོ་ པེ་ཅིན་(འོ་)
(也 莫 索 惹 那) 呀(那) 左 左 北 京(哦)
(ཡེ་ མོ་ སོ་ རེ་ ལ་) མའོ་ ཀྲུའུ་ཞི་ སྐུ་ཁམས་(འོ་)
(也 莫 索 惹 那) 毛 主 席 故 康(哦)
(ཡེ་ མོ་ སོ་ རེ་ ལ་) མར་(ལ་)འགྲོ་འགྲོ་ རང་ཡུལ་(འོ་)
(也 莫 索 惹 那) 馬(那) 左 左 让 衣(哦)
(ཡེ་ མོ་ སོ་ རེ་ ལ་) ཉིན་(ལ་) ཕ་མའི་ སྐུ་ཁམས་(འོ་)
(也 莫 索 惹 那) 正(那) 帕 馬 故 康(哦)

| 1 2 1 | 2 3·2 | 1 2 1 5 6 | 1 1 ‖

ཕྱུགས་ལ་(འོ་) འགྲོ་ཟེར། (ཡེ་མོ་ སོ་ རེ་ ལ་)
俏 那(哦) 左 色 (也莫 索 惹 那)
ཨ་ བདེ་(འོ་) བལྟ་འགྲོ་ (ཡེ་མོ་ སོ་ རེ་ ལ་)
阿 得(哦) 打 左 (也莫 索 惹 那)
ཕྱུགས་ལ་(འོ་) འགྲོ་ཟེར། (ཡེ་མོ་ སོ་ རེ་ ལ་)
俏 那(哦) 左 色 (也莫 索 惹 那)
ཨ་ བདེ་(འོ་) བལྟ་འགྲོ།། (ཡེ་མོ་ སོ་ རེ་ ལ་)
阿 得(哦) 打 左 (也莫 索 惹 那)

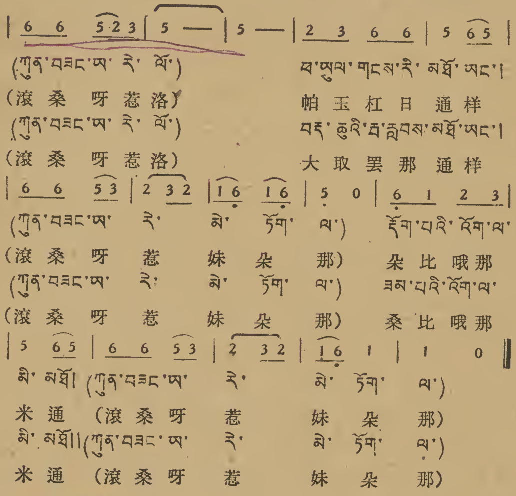
歌詞譯意：

上走，上走，向北京走！　看毛主席身体健康否；
下走，下走，向家乡走！　看父母身体健康否。

ཀུན་བཟང་མེ་ཏོག

1=G 2/4 **滚 桑 妹 朵**

原西南民族学
院文工队記譜
歌詞摘自“人
民的声音”



歌詞譯意：

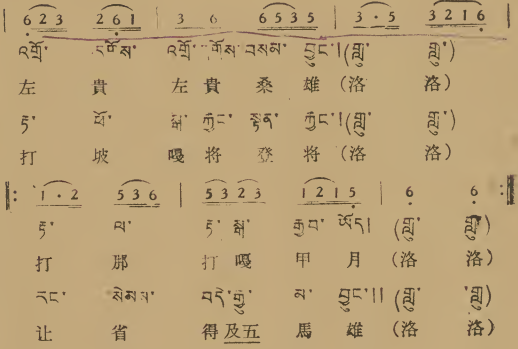
家乡的雪山再高， 高不出我的脚下；

澜滄江波涛再高， 也高不出桥面。

གླུ་གླུ། (༡)

1=G 2/4 **洛 洛（一）**

原西南民族学院
文工队搜集



歌詞譯意：

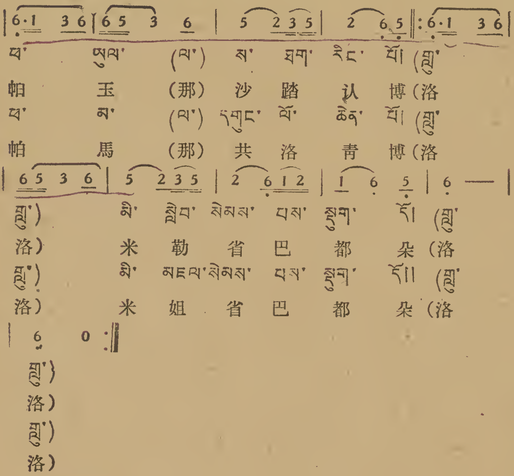
心想是該走的时候了， 馬儿备上了馬鞍；
孤零零的馬儿呵，单薄的鞍， 叫我心里不安。

གླུ་གླུ། (2)

洛 洛（二）

1=G 2/4

原西南民族学院
文工队搜集



歌詞譯意：

远离家乡，　　不能回去心悲伤；

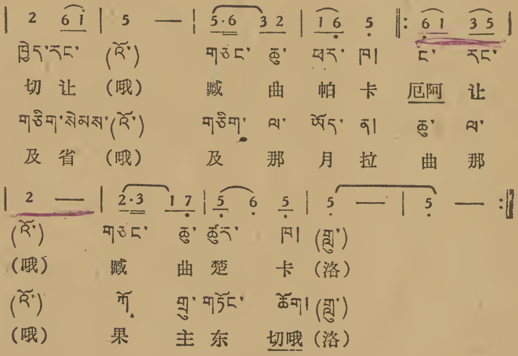
父母年迈，　　不能見面心悲伤。

ལྷོ་ལྷོ། (༣)

1=G 2/4

洛　洛（三）

原西南民族学院
文工队搜集



歌詞譯意：

你在江水对岸，　　我在江水这边！

倘若二人同心，　　江上可以划船。

སྐར་མ་ཟླ་ཚོགས།

1=F 2/4　　　　嘎 馬 查 处　　　　原西南民族学院文工队記譜
詞見“人民的声音”

|: 6 · 1̇ | 65 236 | 556 223 |[1.] 6̣ — | 6̣ 0 :|

ལོ་ ཆུང་ ལོ་ཆུང་ ང་ཡི་ སྒྲུག་ བཟླས།
洛 穷 洛穷 厄阿益 都 安
བྲག་ རི་ བྲག་རི་ ཐོག་གི་ རྒྱ་ རེད།
扎 日 扎日 脱格 咱 热
དབྱར་ ལ་ དབྱར་ལ་ ཆར་པས་ གདུངས་ སོང་།
哑 拉 哑拉 洽北 东 松
དགུན་ ལ་ དགུན་ལ་ ལྷང་མས་ དགྲ་ སོང་།།
滚 拉 滚拉 聋麦 扎 松

|: 6·1̣ 236 | 5·3 2 1 | 2356 5 3 | 323 6̣ 1 |

(སྐར་མ་ཟླ་ཚོགས་ རང་ གཉིས་རེ་ ལ་ སྔོན་ རྒྱབ་ནས་ ལོག འགྲོ་དགོས་
(嘎馬 查 处 让 尼 得 那 莫 甲 嘞 罗 左 貴
(སྐར་མ་ཟླ་ཚོགས་ རང་ གཉིས་རེ་ ལ་ སྔོན་ རྒྱབ་ནས་ ལོག འགྲོ་དགོས་
(嘎馬 查 处 让 尼 得 那 莫 甲 嘞 罗 左 貴
(སྐར་མ་ཟླ་ཚོགས་ རང་ གཉིས་རེ་ ལ་ སྔོན་ རྒྱབ་ནས་ ལོག འགྲོ་དགོས་
(嘎馬 查 处 让 尼 得 那 莫 甲 嘞 罗 左 貴
(སྐར་མ་ཟླ་ཚོགས་ རང་ གཉིས་རེ་ ལ་ སྔོན་ རྒྱབ་ནས་ ལོག འགྲོ་དགོས་
(嘎馬 查 处 让 尼 得 那 莫 甲 嘞 罗 左 貴

| 2 — | 2 0 :‖

ལོ་ ལོ་)

罗 罗)

ལོ་ ལོ་)

罗 罗)

ལོ་ ལོ་)

罗 罗)

ལོ་ ལོ་)

罗 罗)

歌詞譯意：

我这青年的苦痛，　　好象悬岩上的青草；

冬天受风雪摧残，　　夏天遭雨水淋浇。

ཨ་མ་ལགས་སོ་ལགས་སོ།

1＝F ⅔/4　　**阿馬那索那索**　　原西南民族学院 文工队搜集

| 2 3 5 6 | 5 5 i | 6 5 3 2 | 1·6 5 |

ཆུ་ནང་ཟླ་བའི་ འོད་ ཟེར། ལག་ལ་ཟིན་རྒྱུ་བྱུང་ ན།

曲 郎 大 为 月 色 拉 納 生及五 雄 拉

ལུང་པ་ཞེ་ཁམས་ཕྱོགས་ ལ། མ་ཆགས་ལ་ཡང་ལས་ ཡིན།།

弄 巴 唉 康 削 拉 麻 洽 拉 里 勒 应

|: 6·1 2356 | 531 2·3 | 1 6 5 :||

(ཨ་ མ་ ལགས་སོ་ ལགས་ སོ་ ཆུང་འདྲིས་རོགས་)

(阿 馬 那索 那 索 穷 者 若)

(ཨ་ མ་ ལགས་སོ་ ལགས་ སོ་ ཆུང་འདྲིས་རོགས་)

(阿 馬 那索 那 索 穷 者 若)

歌詞譯意：

映在水里的月儿，　假使能捞到手里，

要我离开此地，　也是心甘情願的。

བསོད་ནམས་ཆེན་པོ་ལ། (1)

1=F 2/4

岁郎青博那（一）

原西南民族学院文工队搜集

| 1 236 | 5 — | 5 — | 5·6 i | 65 236 |

(ཡ་ ལ་) ཤར་ཕྱོགས་ སྤྲིན་ པ་

(呀 那) 夏 削 真 巴

(ཡ་ ལ་) རང་ ཚོ་ བསམ་ པ་

(呀 那) 让 错 桑 巴

| 53 26 | 1 — | 1 0 ||: 1 1 236 | 6 523 |

དཀར་ པོ། (ལཻ་ས།)(བསོད་ནམས་ ཆེན་པོ་ལ)

呷 博 (勒舍)(岁 郎 青 博 那)

གཅིག་ ཉ། (ལཻ་ས།)(བསོད་ནམས་ ཆེན་པོ་ལ)

几 拉 (勒舍)(岁 郎 青 博 那)

| 6 1̇ 5 | 5 2 3 2 | 1 5 6 1 | 1 0 :|

ལུག་གུའི་(འོ་) བལ་ལས་(འོ་) འཇམ་ (ལེ་) སོང་།

路古衣（哦） 北勒 （哦） 江 （勒） 松

མི་ རེར་(འོ་) གོས་རེ་(འོ་) རྒྱབ་ (ལེ་) ཆོག།

米 惹（哦） 格日 （哦） 住 （勒） 其哦

歌詞譯意：

东方的白色云彩， 象羊絨一样的細軟，

倘若我們同心， 每人可縫件衣衫。

ཚེ་རིང་སྒྲོལ་དཀར།

1=F 2/4

車里卓嘎

原西南民族学院
文工队搜集

| 6·1̇ 2̇ 2̇ 1̇ | 6 1̇ 6 5 6 | 2̇ 2̇ 1̇ 6 5 1̇ | 6 — |

ཕར་ རི་ སྤང་ཆེན་ སྟེང་ལ། (ཚེ་རིང་ སྒྲོལ་དཀར་ལ་)

帕 惹 帮青 登那 （車里 卓嘎 那）

བདག་ གི་ ལྷ་ལུག་ དཀར་པོ། (ཚེ་རིང་ སྒྲོལ་དཀར་ལ་)

达 給 拉路 嘎博 （車里 卓嘎 那）

| 6·1̇ 2̇ 2̇ 1̇ | 6 1̇ 6 5 6 | 6 6 5 3 2 | 1 — |

ར་ མ་ ལུག་གིས་ གང་སྟོང་། (ཚེ་རིང་ སྒྲོལ་དཀར་ལ་)

热阿 馬 路給 杠雄 （車里 卓嘎 那）

མིག་ གིས་ མཐོང་རྒྱུ་ མི་འདུག (ཚེ་རིང་ སྒྲོལ་དཀར་ལ་)

米 給 通儿五 米都 （車里 卓嘎 那）

|: 3 1 2 6 1 | 3 1 2 6 1 | 5 · i | 6 6 5 3 2 |

(ཚེ་རིག་སྒྲོལ་དཀར་བཀྲ་ལ་ནི་ཤེས་པར་ཞོག བཀྲ་ཤིས་གཡང་འཛོམས་

(車里　卓　嘎　扎那里　西　巴　俏　　扎西　央　宗

(ཚེ་རིག་སྒྲོལ་དཀར་བཀྲ་ལ་ནི་ཤེས་པར་ཞོག བཀྲ་ཤིས་གཡང་འཛོམས་

(車里　卓　嘎　扎那里　西　巴　俏　　扎西　央　宗

| 1 — :|

ལ་)

那)

ལ་)

那)

歌詞譯意：

对面辽闊的草坝上，　　滿布着山羊和綿羊，

唯有我那白色的仙羊，　　却看不見在哪方。

སྐལ་བཟང་ཆོས་སྒྲོལ།

1=G 2/4

格桑曲珍

原西南民族学院
文工队搜集

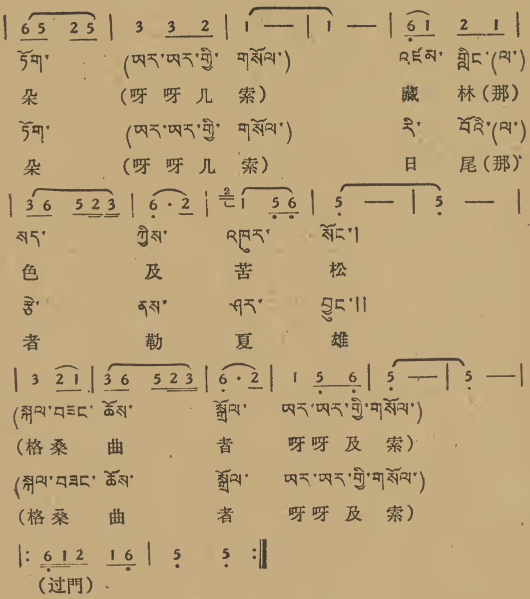
| 2 3 5 | 2 3 2 6 1 | 2 — | 2 — | 2 3 6 |

བསམ་ པའི་ སྐལ་ བཟང་ མེ་

桑　比　給　桑　妹

སེམས་ ལ་ མེད་ པའི་ མེ་

省　那　妹　比　妹



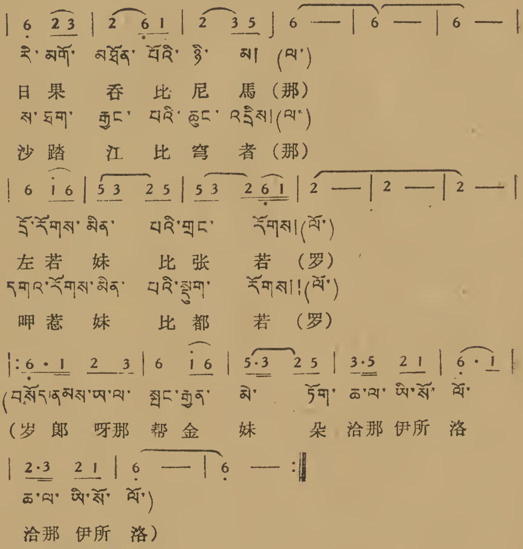
歌詞譯意：

心爱的格桑花， 被那严霜摧残；
心中不爱的花儿， 偏偏开在山巅。

ཆ་ལ་ཡི་སོ་ལོ།

1=G ¾　　　　**洽那伊所洛**

原西南民族学院
文工队搜集



歌詞譯意：

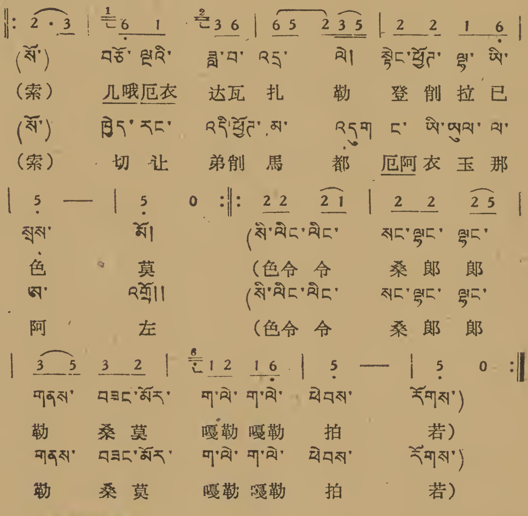
高山頂上的太阳，　沒享着你的溫暖反增了寒气；
住在远方的爱人，　沒得着她的安慰反增了愁腸。

སེ་ལིང་ལིང་སང་ལྷང་ལྷང་། (༡)

色令令桑朗朗(一)

1=G 2/4

原西南民族学院
文工队搜集



歌詞譯意：

天上的仙女，　　象十五的月亮；

你不要呆在这里，　　能不能去到我的家乡？

གཞུ་ཆུང་སྒོ་དཀར། (༡)

1=G 2/4

嗊穷左嘎(一)

原西南民族学院
文工队搜集

| 5 2 | 5 6 | 6 523 | 2 61 | 2 0 |

(གཞུ་ ཆུང་ སྒོ་ དཀར་ གཞུ་ ཆུང་ ལ་ རུག་ རུག་)

(嗊 穹 左 嘎 嗊 穹 那 茹 茹)

(གཞུ་ ཆུང་ སྒོ་ དཀར་ གཞུ་ ཆུང་ ལ་ རུག་ རུག་)

(嗊 穹 左 嘎 嗊 穹 那 茹 茹)

| 32 35 | 2 61 | 2 16 | 5 524 | 5 0 |

བར་ རི་བྲག་དཀར་དཀྱིལ་ ལ། (གཞུ་ཆུང་ལ་ རུག་ རུག་)

帕 惹 扎 嘎 姐 那 (嗊 穹那 茹 茹)

མི་ དེ་ མི་ ངོ་ མི་ ཤེས། (གཞུ་ཆུང་ལ་ རུག་ རུག་)

米 得 米 我 妹 谢 (嗊 穹那 茹 茹)

| 32 35 | 2 61 | 23 12 | 1 — | 1 0 ‖

མི་གཅིག་གླིང་བུ་ བཏང་ བྱུང་། (གཞུ་ ཆུང་ལ་ རུག་ རུག་)

米 儿 林 布 当 雄 (嗊 穹 那 茹 茹)

གླིང་ བུ་ གློ་ ལ་ འཛར་ བྱུང་།། (གཞུ་ ཆུང་ལ་ རུག་ རུག་)

林 布 洛 那 甲 雄 (嗊 穹 那 茹 茹)

歌詞譯意：

对面山上白崖中，有人把芦笛吹奏；
吹笛人我虽不认識，笛声却印在心头。

གཡུ་ཆུང་སྒོ་དཀར། (༢)

1＝F 2/4

喑穷左嘎（二）

原西南民族学院
文工队搜集

‖: 3 6 i | 6 5 3 2 :‖ 5 6 3 5 | 3·2 1 6 |

བྲིས་ པའི་ ཡི་ གེ་ ནག་ཆུང་། (གཡུ་ ཆུང་་སྒོ་དཀར་ ལ་)

志 必 以 給 拉 穹（喑 穹 左 嘎 那）

མ་ འབྲི་ སེམས་ཀྱི་ རི་ མོ། (གཡུ་ ཆུང་་སྒོ་དཀར་ ལ་)

馬 志 省 及 日 莫（喑 穹 左 嘎 那）

| 1·2 3 5 | 3 3 2 1 | 2·1 6 5 | 6 — |

ཆུ་ དང་ ཐིམ་པས་འཇིག་སོང་། (གཡུ་ཆུང་ སྒོ་དཀར་ ལ་)

曲 当 体 北 挤 松（喑 穹 左 嘎 那）

སུབ་ ཀྱང་ ཟད་ རྒྱུ་ མི་འདུག (གཡུ་ཆུང་ སྒོ་དཀར་ ལ་)

数 将 色 及五 米 都（喑 穹 左 嘎 那）

| 1·2 3 5 | 3 3 2 1 | 2·1 6 5 | 6 — ‖

ཆུ་ དང་ ཐིམ་པས་འཇིག་སོང་། (སྤྲང་རྒྱན་ མེ་ ཏོག་ ལ་)

曲 当 体 北 挤 松（帮 金 妹 朵 那）

སུབ་ ཀྱང་ ཟད་ རྒྱུ་ མི་འདུག། (སྤྲང་རྒྱན་ མེ་ ཏོག་ ལ་)

数 将 色 及五 米 都（帮 金 妹 朵 那）

歌詞譯意：

写成的黑色字迹，　　有时会被雨水冲掉；
沒有写出的心意，　　終究是抹不掉的。

བཀྲ་ཤིས་དོན་གྲུབ།

1=F 2/4

扎 西 登 珠

原西南民族学院
文工队搜集

‖: 5 · i | 6 56 | 2 16 | 2 — :‖: 5 · 3 5 5 |

ནམ་མཁའ་སྐར་ ལས་ གང་ རྒྱང་། (བཀྲ་ཤིས་དོན་གྲུབ་

郎 卡 嘎 馬 杠 雄 (扎 西 登 珠

རྒྱ་ གྲོང་ མི་ ཡིས་ གང་ རྒྱང་། (བཀྲ་ཤིས་དོན་གྲུབ་

甲 中 米 以 · 杠 雄 (扎 西 登 珠

| 23 16 | i · 3 | 2 16 | 5 61 | 2 — :‖

ལ་ ཇེ་ལ་) སྨིན་ དྲུག་འདུ་ལེ་ མི་ འདུག

那 舍那) 明 主 扎勒 米 都

ལ་ ཟེ་ལ་) ཆུང་ འདྲིས་འདུ་ལེ་ མི་ འདུག།

那 舍那) 穹 者 扎勒 米 都

歌詞譯意：

天空里布滿了星星，　　沒有一顆能比上北斗星；

城市里滿滿的人，　　誰也比不上我的爱人。

བཀྲ་ལ་ཤིས་པར་ཤོག

1=G 2/4

扎 那 西 北 削

原西南民族学院
文工队搜集

| 2 3 56i | 6 523 | 5 — | 5 45 | 6 — |

ཆུང་འདྲིས་ང་གཉིས་ གདམ་ དེ། (སོ་

穹 者厄阿尼 当 得 (索

ཆད་པ་ ལོ་གསུམ་ བབས་ ན། (སོ་

洽 巴 罗松 罢 拉 (索

| 2 3͡2 | 1 — | 1 0 ‖: 2͡36 6͡56 | 5͡ 2 1 |

ཡ་ལ་ སོ་) ཇོ་ ལ་ རི་མོ་ བྲིས་ ཡོད།

呀 那 索） 朵 那 日莫 志 月

ཡ་ལ་ སོ་) རི་ མོ་ འཇིག་རྒྱུ་ མི་ འདུག།

呀 那 索） 惹 莫 及几五 米 都

| 6 6 5 61 | 2͡23 1 6 | 5 — | 5 0 :‖

(བཀྲ་ ལ་ ཤིས་ པ་ བཀྲ་ལ་ ཤིས་ པར་ སོག)

（扎 那 西 巴 扎那 西 北 削）

(བཀྲ་ ལ་ ཤིས་ པ་ བཀྲ་ལ་ ཤིས་པར་ སོག)

（扎 那 西 巴 扎那 西 北 削）

歌詞譯意：

爱人和我的話語， 已写在石头上面；

哪怕下三年大雨， 字迹永不会冲掉。

གཞས་ཞབས་བྲོ་ལ།

伊孝卓拉

1=G 2/4

原西南民族学院文工队搜集

| 3 6͡56 | 3 · 6 | 5͡65 3͡53 | 2·3 16 |

(གཞས་ཞབས་བྲོ་ ལོ་) མི་ཚོགས་མང་པོའི་ (ལ་)

（衣 孝 卓 洛） 米错 忙比 （那）

(གཞས་ཞབས་བྲོ་ ལོ་) ཤ་ཚ་ སྙིང་ (ལ་)

（衣 孝 卓 洛） 下差 另那 （那）

| 2 1 6 6 | 3·5 361 | 2·3 16 ‖: 216 6 6 |

ནང་(ལ་)ལ།(གཞིས་ ཞབས་སྒྲོ་ ལོ་)　　བདག་ལ་འཛུམ་འཛུམ་

浪(那) 那 (衣　孝 卓 洛)　　大那　中 中

ཡོད་(ལ་) ན།(གཞིས་ ཞབས་སྒྲོ་ ལོ་)　　དབུ་མནའ་བཞེས་རོགས་

月(那) 拉 (衣　孝 卓 洛)　　布拉　謝 若

| 6135 235 | 216 6 | 6 — :‖

(ཡའ་ ལ་ རི་) མ་(ལ་)གནང་།

(呀　那 里) 馬(那) 郎

(ཡའ་ ལ་ རི་)གནང་(ལ་)དང་།།

(呀　那 里) 郎(那) 当

歌詞譯意：

在那人群广众中，　不要对我频频微笑；

倘若眞有心相爱，　請你发个誓儿吧。

ཡིད་ལ་བྱམས་པའི་རོགས།

1=G 2/4　　**伊那香巴若**　　原西南民族学院文工队搜集

| 661 223 | 1 6 1 | 236 656 | 53 61 |

ཞར་ཕྱོགས་ རི་བོའི་ རྩེ་ ལ།　(དཀའ་ལ་ཡར་འགྲོ་ རོགས་)

夏俏　惹喂　者 那　(嘎 那 牙 左 若)

བྱམས་པ་ ག་འགྲོ་ ས་ ལ།　(དཀའ་ལ་ཡར་འགྲོ་ རོགས་)

香巴　嘎左　沙 那　(嘎 那 牙 左 若)

|: 2 3 6 6 5 3 2 | 1 6 1 2·5 | 3 2 1 6 5 1 | 6 6 :|

བཅོ་ལྔའི་ཟླ་དཀར་ཤར་ བྱུང་། (ཡིད་ ལ་བྱམས་པའི་ རོགས་རོགས་)

儿哦令达 嘎 夏 雄 (伊 那 香 巴 若 若)

ལུན་ པ་གསལ་རོགས་གནང་དང་།། (ཡིད་ལ་ བྱམས་པའི་ རོགས་རོགས་)

閟 巴 色 若 郎 当 (伊 那 香 巴 若 若)

歌詞譯意：

东方的高山顶上，　升起了十五的月儿；

我爱人所去的地方，　求你把一切黑暗照亮。

སྐལ་བཟང་རི་ལ།

1＝F 2/4

格桑日那

胡璧英 記譜
刘家駒 記詞

| 2·3 5 i | 6 5 3 2 1 | 2·3 5 i | 6 5 3 2 1 |

ཆུང་འདྲིས་བྱམས་པ་ལྷ་རེད། (ལ་) བྱམས་པའི་ཡབ་ཡུམ་བདུད་རེད། (ལ་)

旁 者 香 巴 拉惹 (那) 香 比 呀 用 都玉惹 (那)

བྱམས་པ་ ལྷ་ དང་དགའ་མེད། (ལ་) ཡབ་ཡུམ་བདུད་དང་བཅོག་མེད།། (ལ་)

香 巴 拉 当 嘎妹 (那) 呀 用 都玉当 左 妹 (那)

|: 2 3 5 6 5 3 2 | 1·6 5 | 6 1 2 6 1 | 2 3 5 6 5 2 3 |

(སྐལ་ བཟང་ རི་ ལ་ རྒྱ་ གར་ རི་ ལ་ ཤེལ་ གྱི་ བུམ་པ་

(格 桑 惹 那 甲 嘎 惹那 謝 儿 甭巴

(སྐལ་ བཟང་ རི་ ལ་ རྒྱ་ གར་ རི་ ལ་ ཤེལ་ གྱི་ བུམ་པ་

(格 桑 惹 那 甲 嘎 惹那 謝 儿 甭巴

| 2 — | 2 0 :‖

རོགས་ རོགས་)

若 若

རོགས་ རོགས་)

若 若

歌詞譯意：

爱人和藹象仙姑， 爱人的父母象恶魔；

我爱的是仙姑， 我恨的是恶魔。

སྤང་རྒྱན་མེ་ཏོག

1=G 2/4

帮 金 妹 朵

蔣学譜 程 途 記譜
刘 家 駒 記詞

| 2 2 3 5 | 2 3 2 2 | 1 1 6 1 2 3 | 2 2 1 6 |

ལྷ་ཤིང་ (ཡི་) ཤུག་པའི་ རྩེ་ ལ། ཁ་ཏ་ བྱ་གཅིག་བབས་(ལ་)

拉信 （衣）希五比 者 那 卡大 夏 儿 罢（那）

གསུང་སྒྲད་(ཡི་) མང་ པོ་ མི་དགོས། སྙན་པའི་ ཚིག་གཅིག་གནང་(ལ་)

松給 （衣） 忙 博 米 鬼 另比 此 儿 郎（那）

| 5 · 0 | 1 1 6 5 6 1 | 2 · 3 | 1 1 6 5 6 1 | 2 — ‖

བྱུང་། (བསོད་ནམས་ཡར་འགྲོ་ལོ་ སྤང་རྒྱན་ མེ་ཏོག་ ལོ་)

雄 （岁 郎 呀 左 罗 帮金 妹朵 罗）

རོགས།། (བསོད་ནམས་ཡར་འགྲོ་ལོ་ སྤང་རྒྱན་ མེ་ཏོག་ ལོ་)

若 （岁 郎 呀 左 罗 帮金 妹朵 罗）

歌詞譯意：

神柏的枝头，　　飞来一支老鸦；

請不要喳喳地叫，　　只求你唱出一句最好听的。

རྒྱ་མཚོ་ལིང་ལིང་།

1＝G ²⁄₄

假 错 令 令

原西南民族学院
文工队搜集

| 6 6 1 2 2 3 | 1 6 5 | 6 · 1 2 3 6 | 6 5 3 |

ཆུང་འདྲེས་ བཞག་ན་ སྙིང་ རྗེ།　(དགའ་ལ་ ཡར་འགྲོ་ རོགས་)

穹者 夏拉 另 姐　(嘎那 呀左 若)

ཆུང་འདྲེས་ ཕོར་ པ་ ཡིན་ ན།　(དགའ་ལ་ ཡར་འགྲོ་ རོགས་)

穹者 破瓦 英 拉　(嘎那 呀左 若)

| 3 5 2 2 | 1 6 · | 6 · 1 3 2 3 | 5 · 3 2 |

ཆུང་འདྲེས་འཁྲིད་ན་ ང་ ཚ།　(རྒྱ་མཚོ་ ལིང་ ལིང་

穹者此拉 我查　(江错 令 令

ཨ་ ཕྲག་ ནང་ ལ་ བཙུགས་ཚོག།　(རྒྱ་མཚོ་ ལིང་ ལིང་

阿差郎那 及五其哦　(江错 令 令

| 1 3 2 6 1 | 2 · 1 6 | 6 · 1 3 2 3 | 5 · 3 2 |

དུང་མཚོ་ ལིང་ ལིང་　ཞབས་བྲོ་ ལན་ གསུམ་

东错 令 令　孝卓 能 松

དུང་མཚོ་ ལིང་ ལིང་　ཞབས་བྲོ་ ལན་ གསུམ་

东错 令 令　孝卓 能 松

| 1 3 2 6 1 | 2 — | 2 0 ‖

རྡོག་པ་ ལན་གཅིག་ བརྒྱབ་ ཡོད་)

多 巴 能儿 交 哟)

རྡོག་པ་ ལན་གཅིག་ བརྒྱབ་ ཡོད་)

多 巴 能儿 交 哟)

歌詞譯意:

丢下爱人心难舍， 带着爱人又怕羞；

爱人若是个木碗， 我就好揣在怀里。

ཡིད་མོ་ཆུང་འདྲིས་རོགས།

1=F 2/4

伊莫穹者若

程途 記譜

| 6·1 2353 | 6 — | 6 1 2 6 6 5 | 5·6 4 2 |

(གཞས་ ཞབས་ བྲོ་ ལ་) ཆུང་འདྲིས་ ཡོད་རྒྱུ་ (ཡོད་)

(伊 孝 惹 那) 穹者 哟及五 (哟)

(གཞས་ ཞངས་ བྲོ་ ལ་) སྙིང་གདམ་ཚིག་གསུམ་ (ཡོད་)

(伊 孝 惹 那) 另当 尺松 (哟)

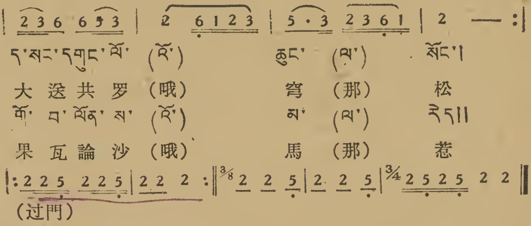
| 2456 5421 | 2 — ‖: 6·1 2354 | 5·6 4 2 |

ཡོད་ (ལ་) དེ། (ཡིད་མོ་ཆུང་ འདྲིས་ རོགས་)

哟 (那) 得 (伊 莫 穹 者 若)

བཤད་ (ལ་) ན། (ཡིད་མོ་ཆུང་ འདྲིས་ རོགས་)

谢 (那) 拉 (伊 莫 穹 者 若)



歌詞譯意：

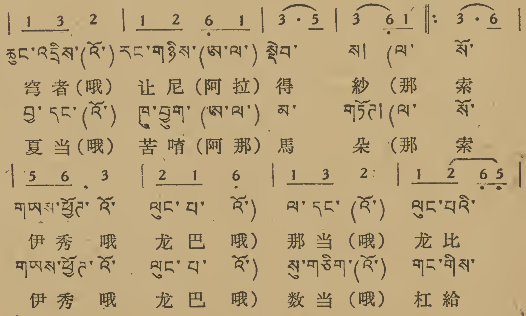
爱人是有的，　　　只是年紀小；

想說三句知心話，　　　怕她还不会了解。

གཡས་ཕྱོགས་ལུང་པ།

伊秀龙巴

1=G 2/4　　　　程途記譜



| 1 · 3 | 2 1 6 5 | 6 — | 6 0 :‖

ཕུག་ ལ། (བཀྲ་ ལ་ ཤེས་པར་ ཤོག་)
普 那 （扎 那 西 巴 学）
མི་ ཤེས།།(བཀྲ་ ལ་ ཤེས་པར་ ཤོག་)
妹 謝 （扎 那 西 巴 学）

歌詞譯意：

我和爱人約会的地方， 是在山谷深处；
除开布谷鳥， 誰也不会知道。

ཕུག་འབུལ་ལོ་ཆིང་ཇན་ལོ།

1＝F 2/4

洛北洛請安洛

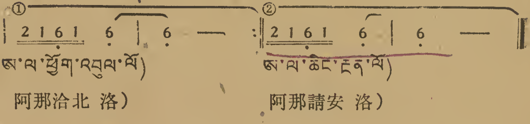
原西南民族学院
文工队搜集

| 6 5 1 6 5 6 | 2 3 5 6 | 6 · 5 1 | 6 5 3 2 |

རི་ མགོ་ ཁ་ བས་ ཨ་བཀག་(ལོ་ མ་ལ་ཟི་ ཧོ་)
日 果 卡 喂 阿 嘎（洛 馬那司 哦）
བུ་ མོ་སེམས་པ་ ཨ་ སྡུག་(ལོ་ མ་ལ་ཟི་ ཧོ་)
布 母 省 巴 阿 杜（洛 馬那司 哦）

| 2 — ‖: 6 5 1 6 5 6 | 3 5 3 1 2 · 3 |

ལ་ མོ་ ཀུན་ གྱིས་ མཁྱེན་གྲགས། (ལོ་
那 莫 滚 极 請 扎 （洛
སུ་གཅིག་ གང་ གིས་ མི་ ཤེས།། (ལོ་
数 儿 杠 給 米 謝 （洛

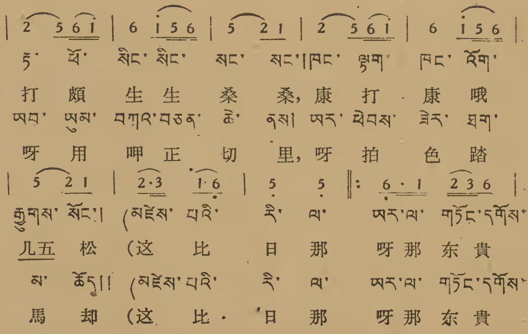


歌詞譯意：

高山頂上的积雪，　　群山都会知道；
姑娘心里的痛苦，　　誰也不知道。

ཡར་ལ་གདོང་དགོས་བསམ་གླིང་།

1＝F ²⁄₄　　呀那东貴桑雄　　胡璧英 記譜



| 6 5 6 5 3 | 2 · 3 | 1 6 5 6 1 | 2·3 1 6 | 5 5 :‖

བསམ་བྱུང་ བསམ་ ཡི་ པ་ མཛེས་ པའི་ རི་ ལ་)

桑 雄 桑 也 巴 这 比 日 那)

བསམ་བྱུང་ བསམ་ ཡི་ པ་ མཛེས་ པའི་ རི་ ལ་)

桑 雄 桑 也 巴 这 比 日 那)

歌詞譯意：

馬鈴儿叮噹直响，　　就在我房子左右徘徊；
可恨父母管得太严，　　不敢請你进来。

སིམ་སིམ་རྒྱ་མོ་ལགས།

1=G 2/4　　　　省 省 甲 母 那　　　　羽 健 記譜

| 5 — | 6 5 3 2 | 5 6 5 | 3 3 | 5 5 | 6 5 3 2 |

བསམ་ པ་ མཐུན་པའི་ མི་ དང་།མཉམ་ དུ་

省 巴 呑 比 米 当 娘 都

ཀང་ ལ་ གླམ་ཆུང་ མེད་ཀྱང་།སིམ་ སིམ་

杠 那 郎 穹 妹 江 生 生

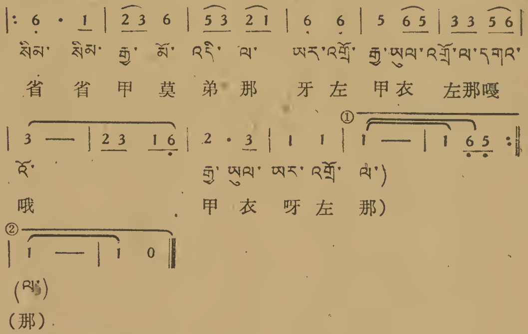
| 5 6 5 | 3 3 | 5 5 | 2 3 2 | 1 — | 1 6 5 |

འགྲོ་ རྒྱ་ བྱུང་ ན། (སིམ་ སིམ་ རྒྱ་ མོ་ ལགས་

左 几五 雄 那（省 省 甲 莫 那

བྱས་ ནས་ ཕོག་འགྲོ།།(སིམ་སིམ་ རྒྱ་ མོ་ ལགས་

謝 勒 洛 左（省 省 甲 莫 那



歌詞譯意：

亲爱的人呵，　　我若能同你旅行；

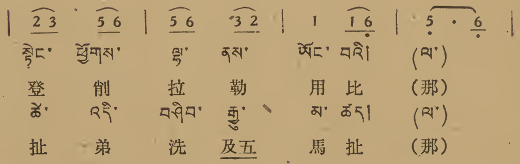
哪怕脚上沒有穿鞋，　　甘願欢天喜地的走去。

ཡར་ལ།

呀　那

1＝G ⅔

广　源　記譜
刘家駒　記詞



|: 1 6 5 6 1 | 2 2 3 | 1 1 6 | 5 — :||

(ཡར་ལ་)བདག་གི་ ཆུང་འདྲིས་ བྱམས་པ། (ལ་)

（牙 那）大 給 穹 者 香 巴 （那）

(ཡར་ལ་) ཕྱི་ མ་ སྐྱིད་ཡང་ འགྲོད་རོགས།། (ལ་)

（牙 那）洗 馬 那 样 垂 若 （那）.

歌詞譯意：

我那知心的人儿， 是从天堂下来的，
不但今世在一起， 来生还永不分离。

གསོལ་ཡར་ལ་གསོལ། (༣)

1=G 2/4

索 呀 拉 索（三）

程 途 記譜
刘家駒 記詞

| 6 6 1 2 3 | 1 6 6·1 | 3 · 5 | 6 5 3 | 2 1 6 |

བདག་གི་ཆུང་འདྲིས་བྱམས་ པ། ཟ་ རི་རི་འོག་གི་ ཆུ་ རེད།

大 給 穹 者 香 巴 扎 惹哦給 曲 惹

ཆུ་ གྲ་ མཚོར་ པ་ མ་ གཏེགས།མངོན་ སུམ་མཐོང་རྒྱུ་ མི་ འདུག

曲 扎 錯 巴 馬 朵 鵝思 松通足 米 都

|: 6·1 3 1 | 2 · 5 | 3 2 1 | 6 — | 6 0 :||

(གསོལ་ཡར་ལ་) ཟ་ རི་རི་འོག་གི་ ཆུ་ རེད།

（索 呀 哪）扎 惹 哦 給 曲 惹

(གསོལ་ཡར་ལ་) མངོན་ སུམ་མཐོང་རྒྱུ་ མི་ འདུག།

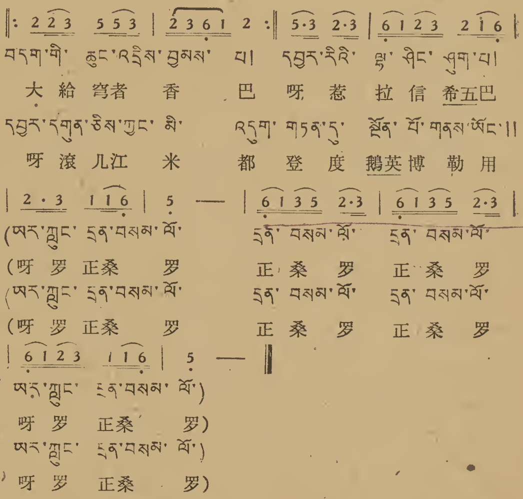
（索 呀 哪）鵝思 松 通 足 米 都

歌詞譯意:

我那熟識的爱人，　　好象崖石下的溪流；
只听着水声响，　　看不見泉水流。

ཡར་ཀླུང་དན་བསམ་ལོ།

1＝G $\frac{2}{4}$　　　　呀洛正桑罗　　胡璧英 記譜



歌詞譯意：

我那知心的人儿，　　是山头的柏树；
不論冬夏，　　它是常青的。

བསོད་ནམས་ཡར་འགྲོ་ལ།

1＝G 2/4　　　　**岁郎呀左那**　　　　原西南民族学院文工队搜集

| 6 2 2353 | 2 · 3 | 5 i 6 5 | 3523 16 |
(བསོད་ནམས་ཡར་འགྲོ་ ལ་)　རྒྱ་ཤིང་རྒྱ་ ལྗང་ རྩེ་　ལ།
(岁 郎 呀 左 那)　甲 信 甲 江 者　那
(བསོད་ནམས་ཡར་འགྲོ་ ལ་)　གསུང་སྐད་ཆུང་ཆུང་མ་　གཏོང་།
(岁 郎 呀 左 那)　松 給 穹 穹 馬　东

| 3 6 6 5 | 3523 16 ‖: 2 · 3 553 | 2·3 162 |
རྒྱ་ཤིང་རྒྱ་ལྗང་ རྩེ་　ལ།　བྱིའུ་ ཆུང་ (ལ་)
甲 信 甲 江 者　那　希五 穹 (那)
གསུང་སྐད་ཆུང་ཆུང་མ་　གཏོང་།　བྱམས་ པའི་ (ལ་)
松 給 穹 穹 馬　东　香 比 (那)

| 216 561 :| 6 — ‖
སྐད་ སྙན་སྒྲོལ་　མ།
給 登 准　麻
པ་ མ་ དྲན་　བྱུང་།།
帕 馬 正　雄

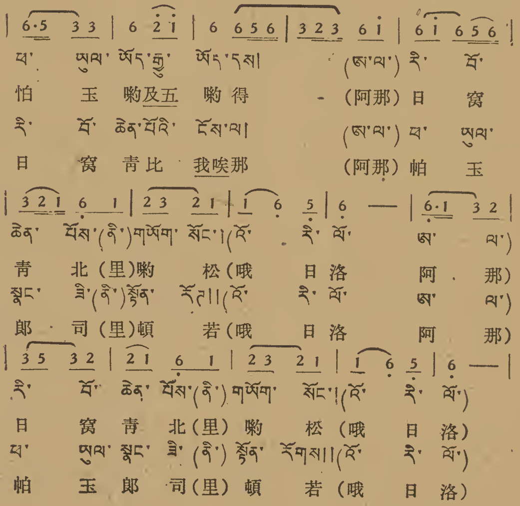
歌詞譯意：

楊柳树梢头，　　歌声嘹亮的小鳥，
請不要吱吱叫，　我心里思念爹娘。

འོ་རི་ལོ།

1=F 2/4　　**哦日洛**

程途 記譜
刘家駒 記詞



| 6 3 6 3 | 6 6 | 6 2 5 1 | 6 6 | 6·5 6.1 | 6 6 |

(ནམ་ རི་ནམ་ རི་ ནམ་དང་ ནམ་རི་ནམ་དང་ནམ་དང་དང་ དང་རི་དང་དང་།)

(郎 底 郎 底 郎 当 郎底郎 当 郎 当 当 当底 当 当)

(ནམ་ རི་ནམ་ རི་ ནམ་དང་ ནམ་རི་ནམ་དང་ནམ་དང་དང་དང་རི་དང་དང་།།)

(郎 底 郎 底 郎 当 郎底郎 当 郎 当 当 当底 当 当)

|(3 2 3 1 2 1 | 6 6 6 | 2 3 5 6 3 2 | 3 2 3 1 2 1 | 6 6 6 ‖

(过門)

歌詞譯意：

我是有家乡的，　　但被大山遮住了；
希望在山的前面，　　現出家乡的风景。

རི་བོ་མཐོ་བའི་མགོ་ལ།

1=G 2/4　　　　**日 窩 通 比 果 那**　　　　胡璧英 記譜

| 5·6 1 2 | 1 ∨ 1 6 1 | 2 3 5 6 5 | 6 5 3 5 | 2·1 6 1 |

རི་བོ་མཐོ་བའི་ མགོ་ ལ། མ་ ལུ་ལན་གསུམ་འཁོད་པས།

日窩 通 比 果 那 馬 路 冷 松 北 北

ཆུ་བོ་འདྲེན་སྒྲ་ ཆེ་ནས། གདམ་ ལན་འཁྱེད་རྒྱ་ མ་ བྱུང་།

曲窩 吾 扎 切 勒 当 冷 削 及五馬 雄

| 3 · 6 | 5 3 2 1 2 | 1 — | 1 0 ‖

མ་ ལུ་ ལན་གསུམ་འཁོད་ པས།

馬 路 冷 松 北 北

གདམ་ ལན་ འཁྱེད་རྒྱ་ མ་ བྱུང་།།

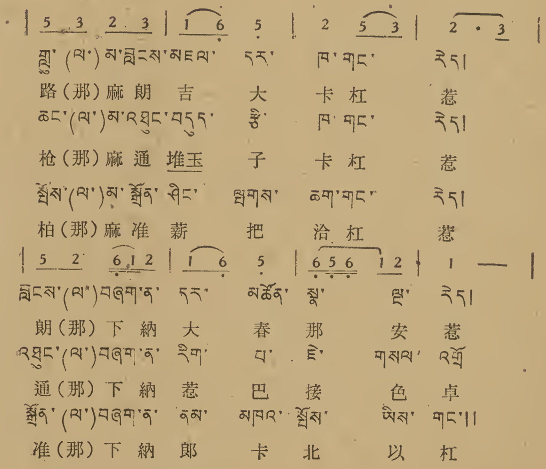
当 冷 削 及五 馬 雄

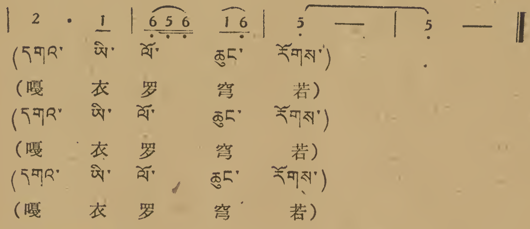
歌詞譯意：

在那高山頂上，　　喊了三声阿媽；
恨江水吼声太大，　　听不見阿媽的回答。

དགའ་ཡི་ལོ་ཆུང་རོགས།

1=G 2/4　　嘎衣罗穹若　　吉弟 四郎西 合唱
刘 家 駒 記 詞





歌詞譯意：

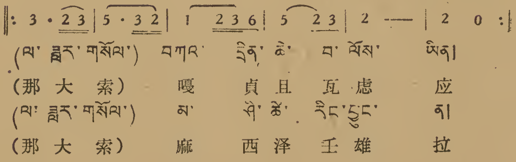
1. 山歌沒唱以前， 只是一根白哈达
   山歌唱出后， 就成了五彩絲带。
2. 甜酒沒吃以前， 只是一杯甘露；
   甜酒吃下后， 就会使你聪明活泼。
3. 檀香沒烧以前， 只是一把木屑；
   檀香熏起以后， 芬香就会溢滿天空。

ལ་བྲར་གསོལ།

1=G 2/4

那大索

广 源 記譜
刘家駒 記詞



|: 6 1 3 2 | 3 · 2 3 | 1 2 3 6 | 5 2 3 | 2 — | 2 0 :||

(ལ་ བྲིན་ གསོལ་) སྐུ་ དྲིན་བསབ་ རྒྱུ་ མ་ བྱུང་།

(那 大 索) 古 貞 扫 及五 麻 雄

(ལ་ བྲིན་ གསོལ་) སྐུ་ དྲིན་ ང་ ཤིས་བསབ་ ཆོག།

(那 大 索) 古 貞額阿 格 扫 却

歌詞譯意:

你給我的恩惠很深， 我从沒来得及报答，
只要我活在人世， 慢慢地来报答你。

རི་བོང་འདུག་གཙུག

1=G 2/4

日 翁 都 祖

原西南民族学院
文工队搜集

| 3 5 2 3 5 6 6 5 | 3 3 0 | 3 5 2 3 5 6 6 5 |

ཤར་ཕྱི་ཏ་ ཤར་ནས་(ཡི་ལ) ཤར་ མེའི། ཤར་ཕྱི་ཏ་ ཤར་ནས་(ཡི་ལ་)

夏 削夏勒(以那) 夏 里 夏 削 夏 勒(以那)

ཤར་ ནས་ནུབ་ལ་(ཡི་ལ་) མ་ ཕེབས། ཤར་ ནས་ནུབ་ལ་(ཡི་ལ་)

夏 勒漏 那(以那) 馬 丕 夏 勒 漏 那(以那)

| 3 6 5 6 | 5 3 2 3 2 1 6 5 | 6 6 1 2 5 |

ཤར་མེའི།(ལ་ས་) ཤར་ ཕྱིས་ ཁྲི་གདུཏ་(ལ་) ཉི་ མ། (ལ་ས་)

夏 里(那 司) 夏 儿 尺 都 (那) 尼 馬 (那司)

མ་ཕེབས་(ལ་སི་) འཛམ་ གླིང་ དཀྱིལ་ལ་ (ལ་) བཞུཏ་རོགས།(ལ་སི་)

馬 丕(那 司) 藏 林 姐 那 (那) 啃 若 (那司)

5323 2165 | 6 60 ‖

ཤར་ ཀྱི་ ཁྲི་གདུང་(ལ་) ཉི་ མ།

夏 儿 尺都（那） 尼 馬

འཛམ་ གླིང་དཀྱིལ་ལ་(ལ་) བཞུགས་རོགས།།

藏 林 姐那（那） 唷 若

歌詞譯意：

从那东方升起的，　是东方的太阳，

你不要落向西边，　請永远留在宇宙的中央。

གཅིག་གཉིས་མ་གསུམ་བཞི་མ་ལྔ།

1=G 2/4

几尼馬松也馬厄阿

原西南民族学院文工队搜集

|: 5 1 | 16 5 | 6 1 335 | ① 2 · 3 :|

ཆུ་ ནི་ ཆུ་ ཕུག་ གཅིག་(ལ་) པ། (ལོ་)

曲 里 曲 普 几（那） 巴 （罗）

མཐའ་ མ་ རྒྱ་ མཚོའི་ འགྲམ་(ལ་) ལ། (ལོ་)

他 馬 甲 垂 昌（那） 那 （罗）

② 2 — |: 2 56 | 65 35 | 3 2 16 |

(ལོ་) སོ་ སོ་ འགྲོ་ དགོས་ བྱུང་ (ལེ་)

（罗） 索 索 左 貴 雄 （勒）

(ལོ་) ཐུག་ པའི་ སྙིང་ ལས་ བཏབ་ (ལེ་)

（罗） 土 比 門 郎 打 （勒）

| 1 — | ⌒2 5 6 |. ⌒65 35 | ⌒32 ⌒16 |

ལ། སོ་ སོ་ འགྲོ་ དགོས་ བྱུང་ (ལེ་)

拉 索 索 左 貴 雄 （勒）

རོགས། ཐུག་ པའི་ སྨོན་ ལམ་ བཏབ་ (ལེ་)

若 土 比 門 郎 打 （勒）

| ⌒1 3 | 2 2 1 | 2 2 1 | 2 — :‖

ལ། (གཅིག་གཉིས་མ་ གསུམ་བཞི་མ་ ཨུ།)

拉 （几 尼 馬 松 也 馬 厄阿）

རོགས།། (གཅིག་གཉིས་མ་ གསུམ་བཞི་མ་ ཨུ།)

若 （几 尼 馬 松 也 馬 厄阿）

歌詞譯意：

本是一个源头的水， 若是各自分开流去，

将来在那大海边上， 祝福我們再相見。

ལོ་ལོ། (༤)

1＝G 2/4

洛 洛（四）

原西南民族学院
文工队搜集

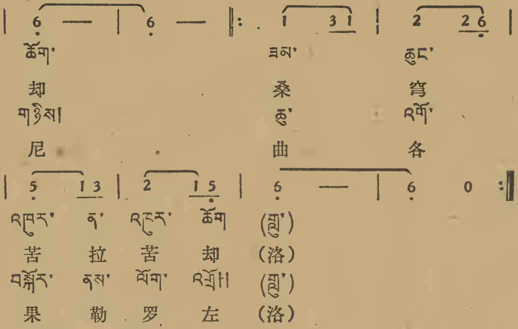
| ⌒1 31 | ⌒2 61 | ⌒35 31 | ⌒2 3 |

ཆུ་ གཅིག་ ཆེ་ ན་ ཆེ་

曲 几 切 里 切

ད་ མོ་ ར་ ཐུག་ ང་

打 莫 热阿 粗 厄阿

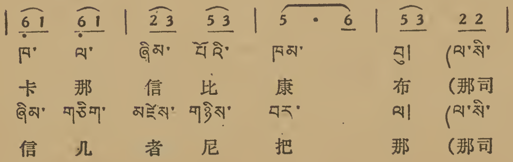


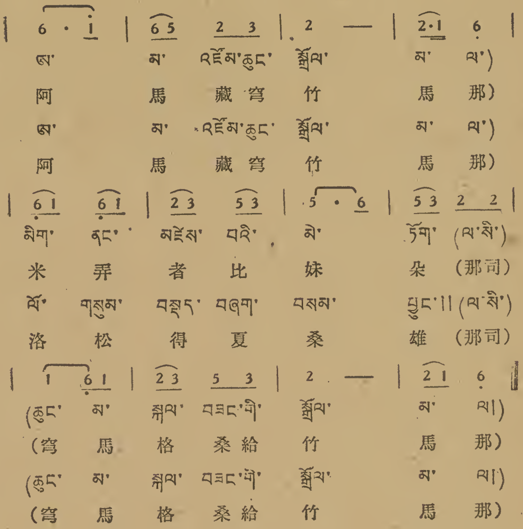
歌詞譯意：

河水任你涨，　　小桥任你冲；
我和我的小馬，　会繞道水源而过。

ཨ་མ་འཛོམ་ཆུང་སྒྲོལ་མ།

1=G 2/4　　**阿馬藏旁竹馬**　　原西南民族学院文工队搜集





歌詞譯意：-

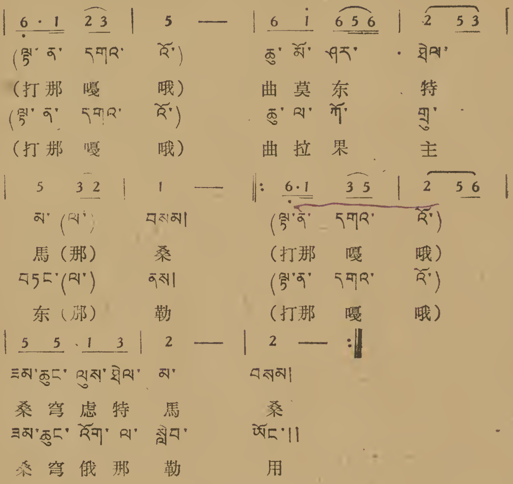
杏子吃着香又甜，　　花儿看着美而艳；
在这香甜美艳的花树里，　　我願留住三几年。

ཟླ་ན་དགའོ།

1=G 2/4

打那嘎哦

原西南民族学院
文工队搜集



歌詞譯意：

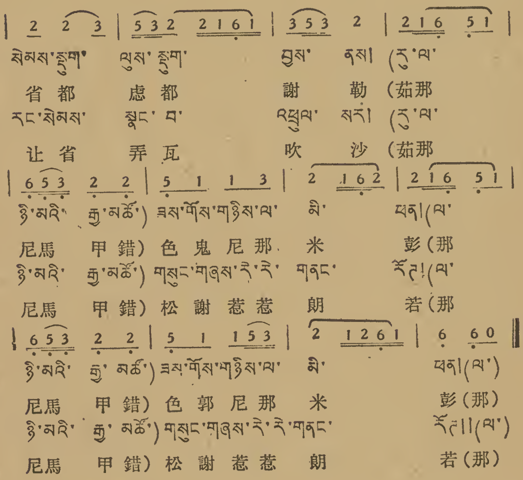
江水尽管向东流去， 小桥留下也沒有关系；
只消在江上撑起皮船， 还会划到小桥下来。

ཉི་མའི་རྒྱ་མཚོ།

尼馬甲錯

原西南民族学院
文工队記譜
刘家駒 記詞

1=G 2/4



歌詞譯意：

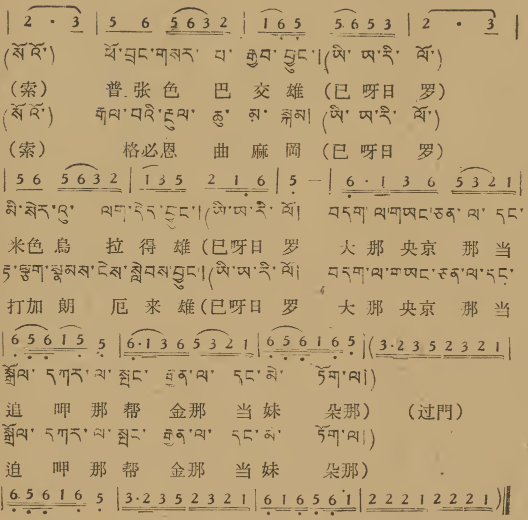
莫要愁眉苦脸，　对于衣食沒有一点好处；
若要安慰心儿，　請每人唱首歌吧！

ཨི་ཡ་རི་ལོ།

伊呀日洛

1=G 2/4

西藏民工作詞
原西南民族学院
文工队記譜

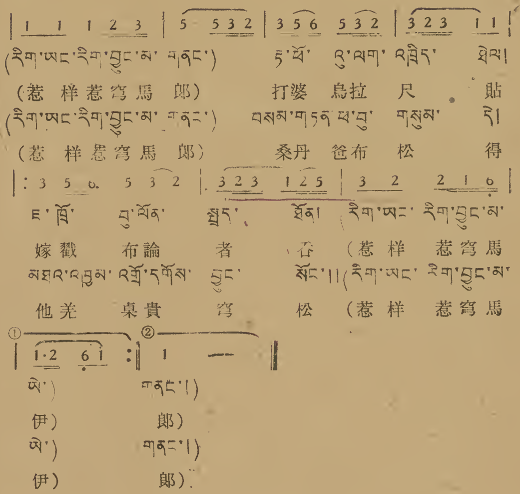


歌詞譯意：

官家要盖新宫殿， 逼着人民支烏拉；
背上汗珠还未干， 拿皮鞭的头人又来了。

རིག་ཡང་རིག་བྱུང་མ་གནང་།

1=G 2/4　　　　惹样惹穹馬郎　　　　羽健記譜



歌詞譯意:

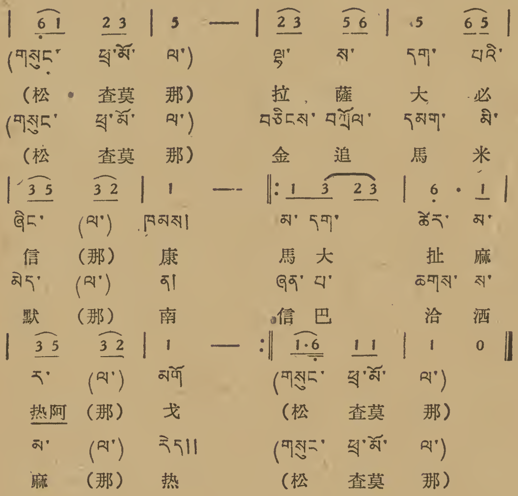
老馬支应烏拉去了，　　茶鍋抵了債款，
桑丹父子三人，　　　　只好流浪他乡。

གསུང་ཕྲ་མོ་ལ།

1=G 2/4

松查母那

原西南民族学院
文工队搜集



歌詞譯意：

好个拉薩圣地， 不幸到处长着羊角荚；
沒有解放軍， 穷人难过活。

གསེར་བྱ་སྤུན་གསུམ།

色夏本松

1=G 2/4

程 途 記譜
刘家駒 記詞

| 5 6 1̇ | 6 5 3 |: 5 ⌒ 2 3 | 2 1 6̣ |

གསེར་བྱ་ སྤུན་ གསུམ་ གནམ་ ལ་ ལྡིང་ ནི།
色 夏 本 松 郎 那 丁 拉

གནམ་ ལ་ ལྡིང་ ཞིང་ ས་ ལ་ བབ་ ནི།
郎 那 丁 信 沙 那 罢 拉

ས་ ལ་ བབས་ སིང་, དཀུ་ འབུ་ འཐུ་ ནི།
沙 那 罢 新 古 布 土 拉

དཀུ་ འབུ་ འཐུ་ ཞིང་ བྲེ་ གང་ ལོན་ ནི།
古 布 土 信 者 杠 論 拉

བྲེ་ གང་ ལོན་ ཞིང་ འབྲས་ ཚང་ བཙོ་ ནི།
者 杠 論 信 这 搶 左 拉

འབྲས་ ཚང་ བཙོ་ ཞིང་ ཚང་ མས་ འཐུང་ ནི།།
这 搶 左 信 仓 妹 通 拉

① | 5̣ 6̣ 5̣ 6̣ | 1 — :‖ ② 5̣ 6̣ 5̣ 6̣ | 1 — ‖

(དགའ་ བ་ ལ།) (སྐྱིད་ བ་ ལ།)
(嘎 瓦 那) (洗 瓦 那)

(各段衬句与上相同)

歌詞譯意：

金鵲〔注〕三姊妹在天空飞翔，
落到地上去拾谷粒，
飞到高空又落到地上，
拾得谷粒，积滿一升，

积滿一升，酿成美酒，　　　　酿成美酒，大家痛飲一場。

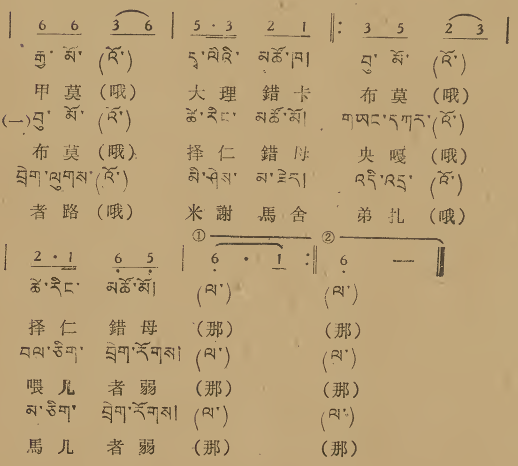
注：此曲唱过金鵲后，尚有銀鵲(དངུལ་བྱ་)、玉鵲(གཡུ་བྱ་)，但歌詞內容及格式与金鵲相同，故不全录。

རྒྱ་མོ་ད་ལིའི་མཚོ་ཁ།

甲母大理錯卡

1＝G 2/4

刘家駒 記詞
羽　健 記譜



(二)བུ་མོ་ཚེ་རིང་མཚོ་མོ། གཡང་དཀར་བལ་ཅིག འདེབ་རོགས།

布莫择仁 错母　　央　嘎　喂　几　得　若

འདེབ་ལུགས་མི་ཤེས་མ་ཟེར། འདི་འདྲ་མ་ཅིག་འདེབ་རོགས

得　路米謝馬舍　　弟扎馬几　德　若

(三)བུ་མོ་ཚེ་རིང་མཚོ་མོ། གཡང་དཀར་བལ་ཅིང་བཀལ་རོགས

布莫择仁 错母　　央　嘎　喂　几　給　若

བཀལ་ལུགས་མི་ཤེས་མ་ཟེར། འདི་འདྲ་མ་ཅིག་བཀལ་རོགས།

給　路　米謝馬舍　　弟扎馬几　給　若

(四)བུ་མོ་ཚེ་རིང་མཚོ་མོ། གཡང་དཀར་བལ་ཅིག་འཐག་རོགས།

布莫择仁 错母　　央　嘎　喂　几　他　若

འཐག་ལུགས་མི་ཤེས་མ་ཟེར། འདི་འདྲ་མ་ཅིག་འཐག་རོགས།

他　路米謝馬舍　　弟扎馬几　他　若

(五)བུ་མོ་ཚེ་རིང་མཚོ་མོ། སྣམ་བུའི་གོས་ཅིག་དྲ་རོགས།

布母择仁 错母　郎 比 貴 几扎 若

དྲ་ལུགས་མི་ཤེས་མ་ཟེར། འདི་འདྲ་མ་ཅིག་དྲ་རོགས།

扎 路 米 謝 馬 舍　　弟 扎 馬 几 扎 若

(六)བུ་མོ་ཚེ་རིང་མཚོ་མོ། སྣམ་བུའི་གོས་ཅིག་དྲུབ་རོགས།

布母择仁 错 母　郎 比 貴 几 住 若

དྲུབ་ལུགས་མི་ཤེས་མ་ཟེར། འདི་འདྲ་མ་ཅིག་དྲུབ་རོགས།

住　路　米謝馬舍　　弟扎馬几 住 若

(七)བུ་མོ་ཚེ་རིང་མཚོ་མོ། སྣམ་བུའི་གོས་ཅིག་གྱོན་རོགས།

布母择仁 错 母　郎 比 貴 几 君 若

གྱོན་ལུགས་མི་ཤེས་མ་ཟེར། འདི་འདྲ་མ་ཅིག་གྱོན་རོགས།།

君 路 米謝馬舍　　弟扎馬几 君 若

歌詞譯意：

大理海边的择仁错母姑娘〔注〕。

㊀择仁错母姑娘，請你来剪羊毛，　　莫說不会剪，就象这样剪。

㊁择仁错母姑娘，請你捻捻羊毛，　　莫說不会捻，就象这样捻。

㊂择仁错母姑娘，請你紡紡羊毛，　　莫說不会紡，就象这样紡。

㊃择仁错母姑娘，請你織好毛布，　　莫說不会織，就象这样織。

㊄择仁错母姑娘，請你裁件毛布衣服，莫說不会裁，就象这样裁。

㊅择仁错母姑娘，請你縫件毛布衣服，莫說不会縫，就象这样縫。

㊆择仁错母姑娘，請你穿上毛布衣服，莫說不会穿，就象这样穿。

注：这是一个表現劳动过程的歌舞，边唱边比，各地唱詞稍有出入，茲举录其較流行的一种。大理海是指云南大理的洱海。

ཁུ་བྱུག

苦 有

1＝G 2/4

刘家駒 記詞
羽　健 記譜

| 6 6·6 1̇ | 6 5·2 1 | 3·6 5 3 | 3·5 2 1 |

(ཁུ་ བྱུག་　ཁུ་ བྱུག་)　ལུང་པ་ ཆུང་ཆུང་གསེར་གྱིས་གང་བྱུང་།

(苦 有　苦 有)　龙 巴 穹 穹　色 及 杠 雄

(ཁུ་ བྱུག་　ཁུ་ བྱུག་)　གསེར་གྱིས་གང་ཞིང་ གནམ་ལ་ སྙིང་ ན།

(苦 有　苦 有)　色 及 杠 信　郎 那 丁 拉

(ཁུ་ བྱུག་　ཁུ་ བྱུག་)　གནམ་ ལ་ སྙིང་ཞིང་ ས་ ལ་ བབ་ ན།

(苦 有　苦 有)　郎 那 丁 信　沙 那 罢 拉

| 6 6·65 | 6 6 0 | 6·1 2 3 | 565 3 1 |

(ཁ་བྱུག་ ཁ་བྱུག་) ལུང་པ་ ཆུང་ཆུང་གསེར་གྱིས་ གང་བྱུང་།
(苦有 苦有) 龙巴 穹穹 色及 杠雄
(ཁ་བྱུག་ ཁ་བྱུག་) གསེར་གྱིས་གང་ཞིང་གནམ་ལ་ ལྡིང་ན།
(苦有 苦有) 色及 杠信 郎那 丁拉
(ཁ་བྱུག་ ཁ་བྱུག་) གནམ་ལ་ ལྡིང་ཞིང་ ས་ལ་ བབ་ན།
(苦有 苦有) 郎那 丁信 沙那 罢拉

| 2 2·261 | 2 2· 0 ‖

(ཁ་བྱུག་ ཁ་བྱུག་)
(苦有 苦有)
(ཁ་བྱུག་ ཁ་བྱུག་)
(苦有 苦有)
(ཁ་བྱུག་ ཁ་བྱུག་)
(苦有 苦有)
(ཁ་བྱུག་ ཁ་བྱུག་) ས་ལ་བབས་ཤིང་ དགུ་འབུ་འཐུ་ན། (重句)
(苦有 苦有) 沙那罢 信 古布土拉
(ཁ་བྱུག་ ཁ་བྱུག་) དགུ་འབུ་འཐུ་ཞིང་ བྲེ་གང་ ལོན་ན། (重句)
(苦有 苦有) 古布土 信 者杠 論拉
(ཁ་བྱུག་ ཁ་བྱུག་) བྲེ་གང་ལོན་ནས་ འབྲས་ཚང་བཅོ་ན། (重句)
(苦有 苦有) 者杠論勒 者搶左拉
(ཁ་བྱུག་ ཁ་བྱུག་) འབྲས་ཚང་བཅོས་ནས་ཚང་མས་འཐུང་ངོ། (重句)
(苦有 苦有) 者搶追勒昌妹 通拉

歌詞譯意：

布谷，布谷，一块小小的地方却滿布着黃金〔注〕。

布谷，布谷，地下布滿黃金，我們飞上高空；
布谷，布谷，飞到天空又降落到地上，
布谷，布谷，落到地上来找寻谷粒；
布谷，布谷，找寻谷粒，积滿一升。
布谷，布谷，积滿一升拿来作酒，
布谷，布谷，作好美酒，一齐痛飲。

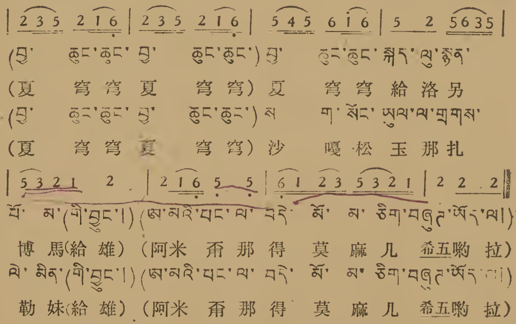
注：此曲唱过布滿黃金后，第二次改为布滿白銀，（དངུལ་གིས་གང་བྱུང་）第三次改为布滿松耳石，（གཡུ་གིས་གང་བྱུང་）其余詞句不变故不全录。

ཨ་མའི་བང་ལ།

1＝G 2/4

阿米邦納

毛应尾　記譜



歌詞譯意：

小鳥，小鳥，声音美妙的小鳥，

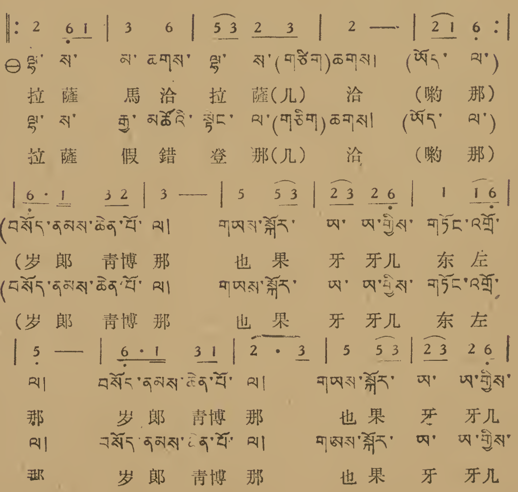
小鳥，小鳥，我不会到处都去歌唱的。

བསོད་ནམས་ཆེན་པོ་ལ། (2)

1＝G 2/4 中速

岁郎青博那(二)

羽　健 記譜
刘家駒 記詞



| 1 16 | 5 — | 6·1 31 | 2 — | 2 — ‖

གདོང་འགྲོ་ ལ། བསོད་ནམས་ཆེན་པོ་ ལ།)

东左 那 岁郎青博 那)

གདོང་འགྲོ་ ལ། བསོད་ནམས་ཆེན་པོ་ ལ།)

东左 那 岁郎青博 那)

㈡ བྲག་གཡབ་མ་ཆགས་བྲག་གཡབ་ཆགས།

扎 呀馬洽扎 呀 洽

བྲག་གཡབ་བྲག་བྲིའི་ཐོག་ལ་ཆགས།།

扎 呀 扎此妥那洽

㈢ ཆབ་མདོ་མ་ཆགས་ཆབ་མདོ་ཆགས། ཆབ་མདོ་ཆུ་གཉིས་བར་ལ་ཆགས།།

昌朵馬洽昌 朵 洽 昌朵曲尼巴 那 洽

㈣ འབའ་བ་མ་ཆགས་འབའ་བ་ཆགས། འབའ་བ་བྱ་ཁྱུང་སྟེང་ལ་ཆགས།།

巴瓦馬洽 巴瓦洽 巴瓦夏穹登那洽

㈤ ཆ་ཕྲེང་མ་ཆགས་ཆ་ཕྲེང་ཆགས། ཆ་ཕྲེང་བསམ་འཕེལ་གླིང་ལ་ཆགས།།

洽里.馬 洽 洽呈 洽 洽呈桑 批 岭那 洽

㈥ ལི་ཐང་མ་ཆགས་ལི་ཐང་ཆགས། ལི་ཐང་བྱང་ཐང་སྟེང་ལ་ཆགས།།

理塘馬 洽 理塘 洽 理塘向湯登那 洽

㈦ ཚ་ཁ་མ་ཆགས་ཚ་ཁ་ཆགས། ཚ་ཁ་ཚ་ཆུའི་སྟེང་ལ་ཆགས།།

查卡馬 洽 查卡 洽 查卡查曲 登 那 洽

㈧ དར་མདོ་མ་ཆགས་དར་མདོ་ཆགས། དར་མདོ་ལུང་གསུམ་མདོ་ལ་ཆགས།།

达朵馬洽 达朵 洽 达朵龙 松 朵那洽

㈨ རྟའུ་མ་ཆགས་རྟའུ་ཆགས། རྟའུ་ནེ་ཙོ་དགོན་ལ་ཆགས།།

道烏馬 洽 道烏 洽 道烏勒左 滚 那 洽

㈩ དཀར་མཛེས་མ་ཆགས་དཀར་མཛེས་ཆགས།

甘 孜馬洽 甘 孜 洽

དཀར་མཛེས་ཧོ་རྫོང་སྙིང་ལ་ཆགས།།

甘　孜　霍儿翁登　那　洽

⑪ བྲག་མགོ་མ་ཆགས་བྲག་མགོ་ཆགས། བྲག་མགོ་བྲག་གི་མགོ་ལ་ཆགས།།

扎 果 馬 洽　扎 果 洽　　扎 果 扎 給 果 那 洽

歌詞譯意：

㊀拉薩无城已建城，　拉薩城建在海心上。
㊁察雅无城已建城，　察雅城在盘崖上。
㊂昌都无城已建城；　昌都城在两江間。
㊃巴塘无城已建城，　巴塘城在大鹏上。
㊄乡城无城已建城，　乡城建在桑批岭。
㊅理塘无城已建城，　理塘城在大草原。
㊆盐井无城已建城，　盐井城在盐池上。
㊇康定无城已建城，　康定城在三峡間。
㊈道孚无城已建城，　灵雀寺前道孚城。
㊉甘孜无城已建城，　甘孜城在霍尔营。
⑪鑪霍无城已建城，　崖头上修起鑪霍城

ཨི་ལགས་སོ་རེད་ལགས།

1＝G 2/4 中速　　**意 那 索 惹 那**（注）　　胡璧英 記譜

| 5 1 · | 5 6 1 2 3 6 | 6 5 3 2 3 | 2 3 6 5 3 |

(ཨི་　ཨི་ལགས་སོ་　རེད་ལགས་)　ལྷ་ ས་ མ་ ཆགས་

(意　意 那 桑　惹 那)　拉 薩 馬 洽

(ཨི་　ཨི་ལགས་སོ་　རེད་ལགས་)　ལྷ་ ས་ རྒྱ་ མཚོའི་

(意　意 那 桑　惹 那)　拉 薩 假 错

| 2 2 3 2 1 | 6·1 3532 | 1 — | 1 — ‖

ལྷ་ ས་ (གཅིག) ཆགས།(ཡོང་ ལ་)

拉 薩 （儿） 洽 （喲 那）

སྙིང་ ལ་ (གཅིག) ཆགས།(ཡོང་ ལ་)

登 那 （儿） 洽 （喲 那）

注：歌詞同上曲

སོ་ཡ་ལ།

索 呀 那

1＝G 2/4 中速

昌都登巴泽仁唱
羽 健 記譜
刘家駒 記詞

‖: 5 1 5 1 | 2 · 5 | 3 2 1 6 | 5 — :‖: 2 5 3 |

①ང་ཉི་ ལྷ་ས་ (ལ་) མ་ ཡིན (ལ་) དེ། (སོ་

額阿里拉薩 （那） 馬 应（那） 得 （索

ལྷ་སའི་ཚ་ལུང་ (ལ་) བཤད་དགོས་(ལ་) ན། (སོ་

拉色 洽路 （那） 写 貴（那） 拉 （索

| 5 2 3 1 6 | 1 2 3 3 1 | 2 1 6 | 5 2 3 5 | 5 0 :‖

ཡ་ལ་) ལྷ་སའི་ ཚ་ལུགས་ (ལ་) ང་ གིས་ ཤེས།

牙那） 拉色 洽 路 （拉） 額阿 給 謝

ཡ་ལ་) མགོ་ལ་ སྤྲ་ རྒྱག་ (ལ་) རྒྱག་ སི་ རྒྱག།

牙那） 果那 巴 珠 （那） 殊 色 殊

②ང་ཉི་གཙང་པ་མ་ཡིན་དེ། གཙང་པའི་ཚ་ལུགས་ང་གིས་ཤེས།

厄阿里 藏 巴 馬应得 藏 比洽 路 厄阿給 謝

གཙང་པའི་ཆ་ལུགས་བཤད་དགོས་ན། མགོ་ལ་སྦྲ་སྐོར་ཧྲུག་སི་ཧྲུག།

藏 比洽 路 謝 貴 拉 果 那巴果 殊 色殊

㈢ ང་ནི་ཆབ་མདོ་མ་ཡིན་ཏེ། ཆབ་མདོའི་ཆ་ལུགས་ང་གིས་ཤེས།

厄阿里洽 朵馬应得 洽 朵 洽 路 厄阿給 謝

ཆབ་མདོའི་ཆ་ལུགས་བཤད་དགོས་ན། སྐྱེད་པར་ཆ་མ་ཧྲུག་སི་ཧྲུག།

洽 朵 洽 路 謝 貴 拉 給 巴 洽馬殊 色殊

㈣ ང་ནི་གོ་འཇོ་མ་ཡིན་ཏེ། གོ་འཇོ་ཆ་ལུགས་ང་གིས་ཤེས།

厄阿里果覚馬应得 果覚洽 路 厄阿給 謝

གོ་འཇོའི་ཆ་ལུགས་བཤད་དགོས་ན། སྐྱེ་འཕྲེང་གསུམ་རྒྱགས་ཧྲུག་སི་ཧྲུག།

果覚 洽 路 謝 貴 拉 洽 呈 松 者 殊 色殊

㈤ ང་ནི་སྡེ་དགེ་མ་ཡིན་ཏེ། སྡེ་དགེ་ཆ་ལུགས་ང་གིས་ཤེས།

厄阿里德格馬应得 德格洽 路 厄阿給 謝

སྡེ་དགེ་ཆ་ལུགས་བཤད་དགོས་ན། མགོ་ལ་གྱུ་རུ་ཧྲུག་སི་ཧྲུག།

德 格洽 路 謝 貴 拉 果 那玉茹 殊 色 殊

㈥ ང་ནི་དར་མདོ་མ་ཡིན་ཏེ། དར་མདོའི་ཆ་ལུགས་ང་གིས་ཤེས།

厄阿里达 朵 馬 应得 大 朵 洽 路厄阿給 謝

དར་མདོའི་ཆ་ལུགས་བཤད་དགོས་ན། སི་ཤན་དམར་པོ་ཧྲུག་སི་ཧྲུག།

达 朵 洽 路 謝 貴 拉 絲綫 馬 博 殊 色 殊

㈦ ང་ནི་ཧོ་ཁོག་མ་ཡིན་ཏེ། ཧོ་ཁོག་ཆ་ལུགས་ང་གིས་ཤེས།

厄阿里霍 柯 馬 应得 霍柯 洽 路 厄阿給 謝

ཧོ་ཁོག་ཆ་ལུགས་བཤད་དགོས་ན། སྐྱེད་རག་འཇའ་ཁྲ་ཧྲུག་སི་ཧྲུག།

霍 柯 洽 路 謝 貴 拉 給热阿 甲 查殊 色 殊

㈧ ང་ནི་ལི་ཐང་མ་ཡིན་ཏེ། ལི་ཐང་ཆ་ལུགས་ང་གིས་ཤེས།

厄阿里理塘 馬 应 得 理 塘 洽 路 厄阿給 謝

ལི་ཐང་ཆ་ལུགས་བཤད་དགོས་ན།　མགོ་ལ་དངུལ་ཐབ་རྒྱུག་སི་རྒྱུག།

理塘洽路　謝　貴　拉　果那鵝唉帕　殊色殊

㊈ ང་ནི་འབའ་པ་མ་ཡིན་ཏེ།　འབའ་བའི་ཆ་ལུགས་ང་གིས་ཤེས།

厄阿里巴反馬应得　巴　喂　洽　路　厄阿給　謝

འབའ་བའི་ཆ་ལུགས་བཤད་དགོས་ན།　མགོ་ལ་ཕོན་ཕོན་རྒྱུག་སི་རྒྱུག།

巴　喂洽路　謝　貴　拉　果那彭彭殊色殊

㊉ ང་ནི་ཆ་ཁ་མ་ཡིན་ཏེ།　ཆ་ཁའི་ཆ་ལུགས་ང་གིས་ཤེས།

厄阿里查卡馬应得　查卡衣洽　路　厄阿給　謝

ཆ་ཁའི་ཆ་ལུགས་བཤད་དགོས་ན།　མགོ་ལ་ཁ་རས་རྒྱུག་སི་རྒྱུག།

查卡衣洽路　謝　貴　拉　果那卡热　殊色殊

歌詞譯意：

㊀我虽不是拉薩人，　拉薩装飾我知道；
拉薩装飾要我說，　“‘巴珠’发冠头上罩”。
㊁我虽不是后藏人，　后藏装飾我知道；
后藏装飾要我說：　“‘巴戈’盘发头上繞”。
㊂我虽不是昌都人，　昌都装飾我知道；
昌都装飾要我說：　“鑲銀皮带腰間套”
或作（竹制口弦腰間吊）。
㊃我虽不是貢覚人，　貢覚装飾我知道；
貢覚装飾要我說：　“三串項珠胸前吊”。
㊄我虽不是德格人，　德格装飾我知道；
德格装飾要我說：　“头頂珊瑚宝光耀”。
㊅我虽不是康定人，　康定装我飾知道；

康定装飾要我說：　　“紅絲头绳头上拋”。
(七)我虽不是霍柯人，　　霍柯裝飾我知道：
霍柯裝飾要我說：　　“彩虹綢带腰际飘”。
(八)我虽不是理塘人，　　理塘裝飾我知道；
理塘裝飾要我說：　　“大小銀盘发上套”。
(九)我虽不是巴塘人，　　巴塘裝飾我知道；
巴塘裝飾要我說：　　“銀絲須子額上交”。
(十)我虽不是盐井人，　　盐井裝飾我知道；
盐井裝飾要我說：　　“紅綢风帕头上包”。

མཛེས་མོ་སྒྲ་སང་།

1=G 2/4

这莫扎桑

原西南民族学院
文工队搜集

| 6·1 261 | 2561 | 6 5 3 5 | 523 16 | 5 — | 5 — |
མཛེས་མོ་ སྒྲ་སང་ མ་ ཆཱ་ མཛེས་མོ་ སྒྲ་སང་ཆགས་ ཡོད།
这 莫 扎 桑 馬 洽　这 莫 扎 桑 洽　喲
|: 5·6 3 5 | 523 13 | 2 3 1 5 | 6 — | 6 0 :|
(一) དབུ་ སྐྲ་ རྒྱ་ལྕང་ ལོ་　མ་མཛེས་ མོ་ སྒྲ་ སང་ཆགས་　ཡོད།
吾 孔 甲 江 洛　馬 这 莫 扎 桑 洽　喲
(二) ན་ལུང་དྱུ་སྔོན་གསུམ་ རྗེ་ མཛེས་ མོ་ སྒྲ་ སང་ ཆགས་　ཡོད།
拉 弄 欲 工 松　者 这 莫 扎 桑 洽　喲
(三) སྐེད་རགས་འཛའ་ཚོན་དམར་ པོ་མཛེས་ མོ་ སྒྲ་ སང་ ཆགས་　ཡོད།
給热阿甲 春 馬　博 这 莫 扎 桑 洽　喲

歌詞譯意：

㈠姑娘本来沒有美丽的裝飾，現在有了，
姑娘用柳条样的头发，裝飾起来了。

㈡姑娘本来沒有美丽的裝飾，現在有了，
姑娘用嵌着三顆珊瑚的耳环裝飾起来了。

㈢姑娘本来沒有美丽的裝飾，現在有了，
姑娘用彩虹一样的腰带裝飾起来了。

བུ་མོ་ཚེ་རིང་མཚོ་མོ།

1＝G 2/4

布母擇仁錯母

原西南民族学院文工队搜集

‖: 1 1 6 1 3 5 | 2 · 3 | 6 1 2 3 1 1 6 | 5 5 :‖

མགོ་རས་ཡག་མོ་ (རོ་) བྱང་ཆུབ་གླིང་པའི་(ལ་) མགོ་ རས་
果 惹 呀 莫 (哦) 香 秋 林 比（那）果 惹

ན་ལུང་ཡག་མོ་ (རོ་) བྱང་ཆུབ་གླིང་པའི་(ལ་) ན་ ལུང་
拉 弄 呀 莫 (哦) 香 秋 林 比（那）拉 弄

འཁེབ་འཇར་ཡག་མོ་ (རོ་) བྱང་ཆུབ་གླིང་པའི་(ལ་) འཁེབ་ འཇར་
肯 甲 呀 莫 (哦) 香 秋 林 比（那）肯 甲

སྐེད་ར་ཡག་མོ་ (རོ་) བྱང་ཆུབ་གླིང་པའི་(ལ་) སྐེད་ རགས་
給热阿 呀 莫 (哦) 香 秋 林 比（那）給 热阿

|: 2·5 3532 | 163 2321 | 6123 116 | 5 5 :|

བུ་མོ་ཚེ་རིང་ མཚོ་མོ་(འོ་) སེམས་པ་ སྐྱུག་ཡང་(ལ་)མི་ དགོས།

博莫择仁 冲木(哦) 省巴 都样(那)米 鬼

（以下三段均相同）

歌詞譯意：

美丽的头巾哦！是“香秋林”的头巾，
择仁冲木姑娘哦！心里不要难过。
美丽的耳环哦，是“香秋林”的耳环，
择仁冲木姑娘哦！心里不要难过。
美丽的衬衣哦！是“香秋林”的衬衣。
择仁冲木姑娘哦！心里不要难过。
美丽的腰带哦！是“香秋林”的腰带，
择仁冲木姑娘哦！心里不要难过。

སེ་ལིང་ལིང་སང་ཉུང་ཉུང་། (༢)

色令令桑涙涙（二）

1=G 2/4

原西南民族学院文工队搜集

| 3 — | 2·3 56 | 35 3 | 2·1 61 |

(སོ་) བུ་མོའི་དབུ་སྐྲ་ རྒྱ་སྟང་(འོ་) ལོ་མ་འདྲ་བྱུང་།
(索) 布母吾扎 甲将（哦）罗馬扎雄
(སོ་) བུ་མོའི་ཞལ་རས་ བཙོ་ལྷའི་(འོ་) ཟླ་བ་འདྲ་བྱུང་།
(索) 布母也惹 几哦厄衣（哦）达瓦扎雄
(སོ་) བུ་མོའི་སྤྱན་མིག་ ནམ་མཁའི་(འོ་) སྐར་མ་འདྲ་བྱུང་།
(索) 布母星米 郎克以（哦）嘎馬扎雄
(སོ་) བུ་མོའི་ཀེད་པ་ རྡོ་རྗེ་(འོ་) དྲིལ་བུ་འདྲ་བྱུང་།
(索) 布母給巴 多吉（哦）直布扎雄

| 2 5 3 1 | 2 3 2 3 |: 6 · 1 2 | 2 · 1 6 1 |

(སི་ ལིང་ ལིང་ ཟི་ ལིང་ སང་ ལྷང་ ལྷང་ ཟི་

(色 令 令 司 令 桑 浪 浪 司

| 6 — | 6 0 :||

ལྷང་།)

浪）

歌詞譯意：

姑娘的头发象柳条， 姑娘的脸儿象月亮，
姑娘的眼睛象星星， 姑娘的腰肢象"多吉"鈴噹。

བུ་མོར་བསྟོད་པ།

1=G 2/4

布 母 堆 巴

程 途 記譜
刘家駒 記詞

| 6 i | 6 5 3 2 | 3 5 3 2 | 1 — |

བུ་ མོའི་ དབུ་ - སྐྲ་ ཟི་ ལིང་ ལྗང་ མ་ འདྲ་
布 妹 吾 扎 西 宁 江 馬 扎
བུ་ མོའི་ སྤྱན་ མིག་ ནམ་མཁའི་སྐར་རྒྱུན་ འདྲ་
布 妹 星 米 郎克以 嘎 劲 扎
བུ་ མོའི་ སྐེད་ དེ་ གསེར་ གྱི་ རྒྱ་ གླིང་ འདྲ་
布 妹 格 得 色 吉 甲 令 扎
བུ་ མོའི་ སྐེད་ པ་ རྡོ་ རྗེ་ དྲིལ་ བུ་ འདྲ་
布 妹 給、 巴 多 吉 直 布 扎

| 6 6 | 1 3 | 2 5 3 2 | 1 — ‖

བུ་ མོའི་ དབུ་ སྐྲ་ ཟི་ལིང་ ལྕང་མ་ འདྲ་
布 妹 吾 扎 西 宁 江 馬 扎
བུ་ མོའི་ སྤྱན་ མིག་ ནམ་མཁའི་སྐར་ཆེན་ འདྲ་
布 妹 星 米 郎克以 嘎 劲 扎
བུ་ མོའི་ སྐད་ དེ་ གསེར་གྱི་ རྒྱ་གླིང་ འདྲ་
布 妹 格 得 色 吉 甲 令 扎
བུ་ མོའི་ སྐེད་ པ་ རྡོ་ རྗེ་ དྲིལ་བུ་ འདྲ།
布 妹 給 巴 多 吉 直 布 扎

歌詞譯意:

姑娘的头发好似西宁柳， 姑娘的眼睛好似天上星，
姑娘的声音好似金嗩吶， 姑娘的腰肢好似金刚杵(注)。

注："金刚杵"是佛教徒用的法器，鈴柄中間稍細，藏族人民以它来形容姑娘窈窕的身材。

མ་བྱ་ཆུ་འཐུང་།

1=G 2/4

孔雀吃水

羽 健 記譜
刘家駒 記詞

| 2 · 3 | 1 6 5 6 | 5653 2 | 3 5 3 2 |

(སོ་ཧོ་) རི་ རིང་ མ་ བྱ་ ཡག་ བྱུང་། ག་ པར་ ཕྱོགས་ གི་
(索) 大 惹 馬 雅 牙 雄 嘎 巴 学 給
(སོ་ཧོ་) རི་ རིང་ མ་ བྱ་ ཡག་ བྱུང་། ལྷོ་ ཡི་ ཕྱོགས་ གི་
(索) 大 惹 馬 雅 牙 雄 罗 衣 学 給

| 1 2 5 | 6 5 6 1 3 | 2·3 1 6 1 | 2 2 ‖

མ་བྱ། (ལ་) ག་པར་ཕྱོགས་ཀྱི་ མ། བྱ།། (ལ་)

馬雅 (那) 嘎 巴 学 給 馬 雅 (那)

མ་བྱ། (ལ་) ལྷོ་ ཡི་ཕྱོགས་ཀྱི་ མ་ བྱ།། (ལ་)

馬雅 (那) 罗 衣 学 給 馬 雅 (那)

問 མ་བྱའི་ཁ་ལ་ཟ་ རྒྱུ། ཅི་འདྲ་མ་གཅིག་ཡིན་གྲགས་(重句)།།

馬衣卡那啥几五 几扎馬 几 应 扎

答 མ་བྱའི་ཁ་ལ་ཟ་ རྒྱུ། དུག་ཤིང་ལོ་མ་ཡིན་གྲགས་(重句)།།

馬衣卡那啥几五 杜信洛馬应 扎

問 དུག་ཤིང་ཁ་ལ་ཟས་ནས། མ་བྱའི་ཅི་ལ་ཕན་རེད་(重句)།།

杜信卡那色勒 馬衣几那彭 惹

答 དུག་ཤིང་ཁ་ལ་ཟས་ནས། མ་བྱའི་སྒྲོ་ལ་ཕན་རེད་(重句)།།

杜信卡那色勒 馬衣左那彭 惹

問 མ་བྱའི་ཁ་ལ་འཐུང་ རྒྱུ། ཅི་འདྲ་མ་གཅིག་ཡིན་གྲགས་(重句)།།

馬衣卡那 通 几五 几扎馬 几 应 扎

答 མ་བྱའི་ཁ་ལ་འཐུང་ རྒྱུ། དུག་ཆུ་བསིལ་མ་ཡིན་གྲགས་(重句)།།

馬衣卡那 通 几五 杜曲 斯 馬应 扎

問 དུག་ཆུ་བསིལ་མ་འཐུང་ནས། མ་བྱའི་ཅི་ལ་ཕན་རེད་(重句)།།

杜曲 斯 馬 通 勒 馬衣几那彭 惹

答 དུག་ཆུ་བསིལ་མ་འཐུང་ན། མ་བྱའི་སྐད་ལ་ཕན་རེད་(重句)།།

杜曲 斯 馬 通 拉 馬衣 給那彭 惹

問 མ་བྱ་མཁས་པ་ཡིན་ན། སྙིང་བསྐོར་ལན་གསུམ་རྒྱབ་རོགས་(重句)།།

馬雅 克 巴 应 拉 丁 果 能 松 甲 若

答 མ་བྱ་མཁས་པ་མིན་དེ། སྙིང་བསྐོར་ལན་གསུམ་རྒྱབ་ཆོག་(重句)།།

馬雅 克 巴 命 得 丁 果 能 松 甲 切哦

問 མ་བྱ་མཁས་པ་ཡིན་ན། ཆང་འཐུང་ལན་གསུམ་ཕེབས་རོགས་(重句)

馬雅 克 巴 应 拉 羌 通 能 松 丕 若

答 མ་བྱ་མཁས་པ་མིན་དེ། ཆང་འཐུང་ལན་གསུམ་བྱེད་ཆོག(重句)།།

馬雅 克 巴 命 得 羌 通 能 松 謝切哦

歌詞譯意：

問：今天，孔雀眞好呀！是那方飞来的孔雀？
答：今天，孔雀眞好呀！是南方飞来的孔雀。
問：孔雀！你口里吃的，是些什么东西？
答：孔雀口里吃的，是毒树的树叶。
問：吃了毒树的树叶，对孔雀有什么好处？
答：吃了毒树的树叶，孔雀的翎眼可更美丽。
問：孔雀！你口里喝的，是些什么东西？
答：孔雀口里喝的，有清凉的毒水。
問：喝了清凉的毒水，对孔雀有什么好处？
答：喝了清凉的毒水，孔雀的鳴声会更响亮。
問：孔雀！你如眞的灵巧，請你飞舞三轉，
答：孔雀本不灵巧，但是可以飞舞三轉。
問：孔雀你眞的灵巧，請你来喝三盅酒，
答：孔雀本不灵巧，可以陪你喝三杯。

གླུ

山 歌

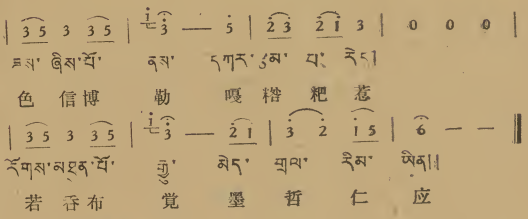
〔注〕前六首是解放后传唱的新詞，其余都是解放前的旧詞。

རོགས་མཐུན་པོ།

好的朋友

3/4 稍快

泽仁拉姆 唱
廖克敏 記譜



歌詞譯意：

好的飲食要算白青稞的糌粑，

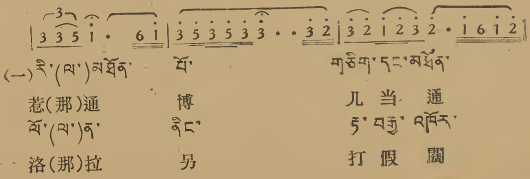
好的朋友要算无产阶級的人。

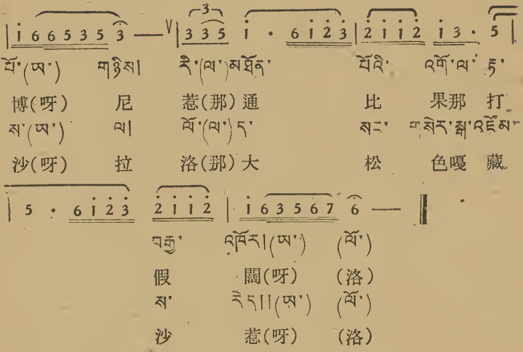
རི་མཐོན་པོ་གཅིག་དང་མཐོན་པོ་གཉིས།

高山一重又一重

3/4 节奏自由 稍慢

道孚 尤翁 唱
羽 健 記譜





(二) རི་མཐོན་པོ་གཅིག་དང་མཐོན་པོ་གཉིས།

惹通博 几 当 通博 尼

རི་མཐོན་པོའི་ཁེད་ལ་ལུག་བརྒྱ་འཁོར།

惹通 比給那路假 闊

ལོ་ན་ཉིང་ལུག་བརྒྱ་འཁོར་ས་ལ།

洛拉另路假 闊 沙那

ལོ་ད་སང་བལ་རྩི་ར་བ་གང་།།

洛大 松 喂知热 瓦杠

(三) རི་མཐོན་པོ་གཅིག་དང་མཐོན་པོ་གཉིས།

惹通博 几 当 通博 尼

རི་མཐོན་པོའི་མདའ་ལ་མཛོ་བརྒྱ་འཁོར།

惹通 比 大 那 左假 闊

ལོ་ན་ཉིང་མཛོ་བརྒྱ་འཁོར་ས་ལ།

洛拉另左 假 闊 沙那

ལོ་ད་སང་གསེར་ཟོ་འོ་མས་གང་།།

洛大松 色 索哦麦 杠

歌詞譯意：

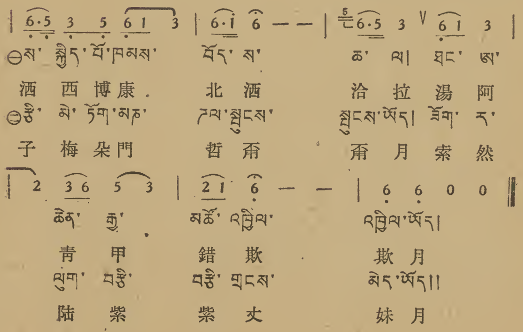
高山一重又一重， 高山頂上牧馬群；
往年群馬无馬鞍， 今年群馬配金鞍。
高山一重又一重， 高山腰里放綿羊；
往年群羊不生产， 今年羊毛堆滿院。
高山一重又一重， 高山脚下牧牛群；
往年群牛不生产， 今年牛奶滿金桶。

ས་སྐྱིད་པོ་ཁམས་བོད་ས་ཆ་ལ།

康藏是个好地方

2/4 中速

甘孜 德西絨姆 唱
羽 健 記譜
詞見"人民的声音"



歌詞譯意：

康藏是个好地方，　　草原起伏象海浪，

鮮花开得象个堆起的“曼哲”供〔注〕，牛馬羊群数不清。

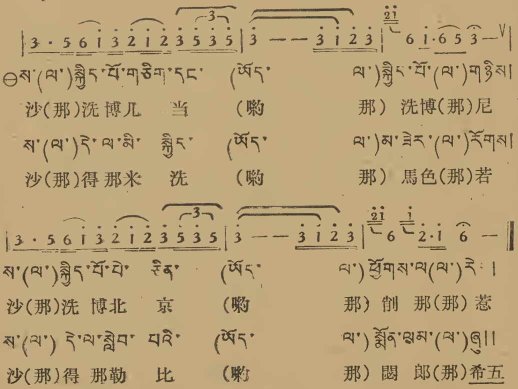
注：“曼哲”用一种彩珠串的大小环和五谷堆成世界模型来供养上师的。

པེ་ཅིང་དང་མོ་སི་ཁོ།

北京、莫斯科

4/4 稍慢

道孚　充翁　唱
羽　　健　記譜



㈡ས་སྐྱིད་པོ་གཅིག་དང་སྐྱིད་པོ་གཉིས། ས་སྐྱིད་པོ་མོ་སི་ཁོ་ལ་རེད།
沙洗博 儿当洗博尼 沙洗博莫斯科那惹
ས་དེ་ལ་མི་སྐྱིད་མ་ཟེར་རོགས། ས་དེ་ལ་སླེབ་པའི་སྨོན་ལམ་ཞུ།།
沙得那米洗馬舍惹 沙得那勒比門郎希五

歌詞譯意：

有无数快乐的地方， 最快乐的地方是北京；
莫說那里不快乐， 我祈願能到那儿去。
有无数快乐的地方， 最快乐的地方是莫斯科；
莫說那里不快乐， 我祈願能到那儿去。

ས་སྒོད་སྐྱིད་ཚལ་ལ་བསྒྱུར།

4/4 节奏自由

荒地变成乐园

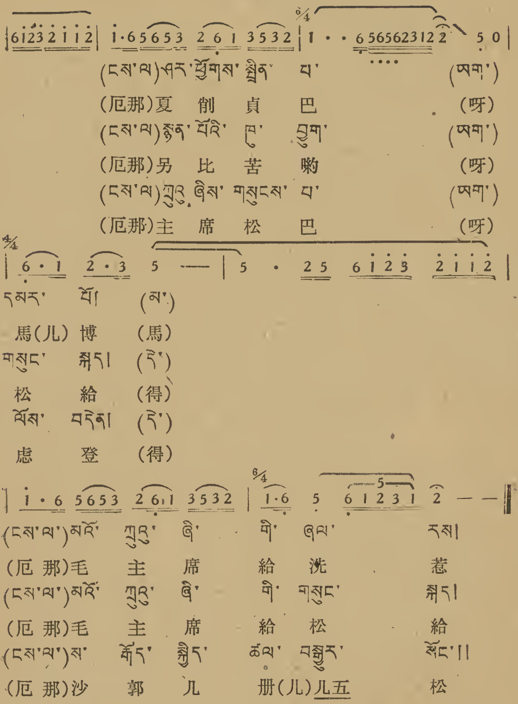
道孚 嘎尔洛 唱
羽健 洪刚 記譜

(ཨ་དྲུང་)

(阿中)

| 6·1 6.3 5 6 1 2 3 2 2 | 2 — — 2 3 2 | 2·1 1 6 5 2 5 |

(ཨ་ དྲུང་ ཡའོ་)
(阿 中 也)
(ཨ་ དྲུང་ ཡའོ་)
(阿 中 也)
(ཨ་ དྲུང་ ཡའོ་)
(阿 中 也)



歌詞譯意：

东方升起的紅云， 那是毛主席的容顏；

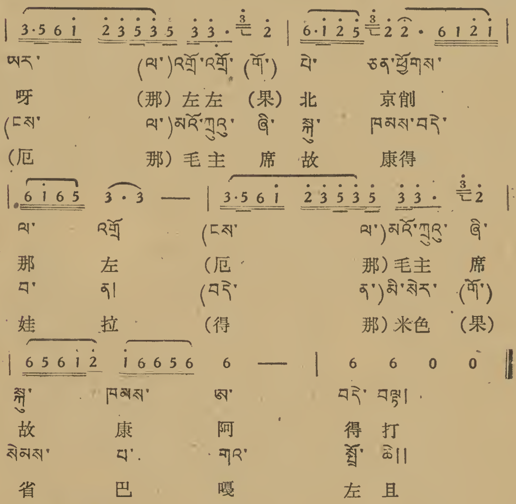
布谷鳥的歌声，　　　那是毛主席的語言；
毛主席說的对，　　　要把荒地变乐园。

ཡར་འགྲོ

4/4 节奏自由、稍慢

上走！上走！

道孚　充翁　唱
羽　　健　記譜



歌詞譯意：

上走！上走！向北京走！　看看毛主席身体健康否；
毛主席的身体健康，　　　藏族人民快乐无疆。

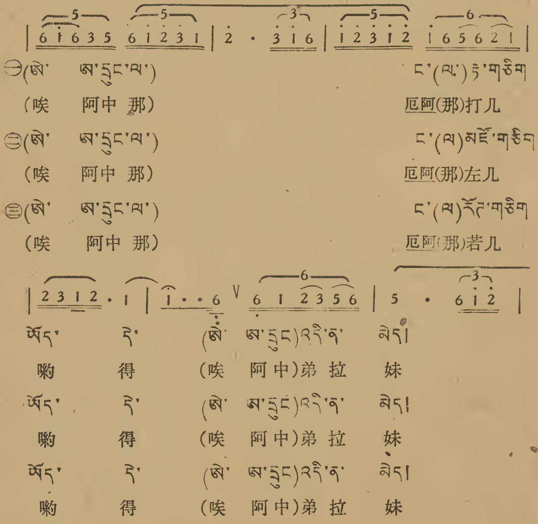
གཏམ་སྙན་པོ་ཡོད་དེ་སུ་ལ་བཤད།

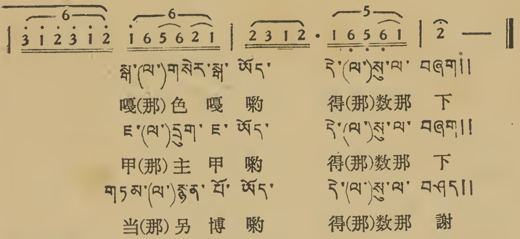
知心話儿向誰說

(ཨ་རྫུང་) (阿中)

2/4 节奏自由、中速

甘孜 德西絨母 唱
更 登 記詞
羽 健 記譜





歌詞譯意：

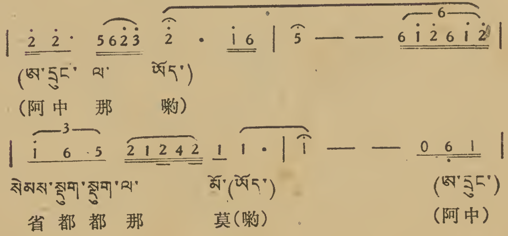
㊀我有馬儿，但不在身边，虽有金鞍，往那儿搭？
㊁我有犏牛，但不在身边，这茶馱子，往那儿馱？
㊂我有爱人，但不在身边，知心話儿，向誰說去？

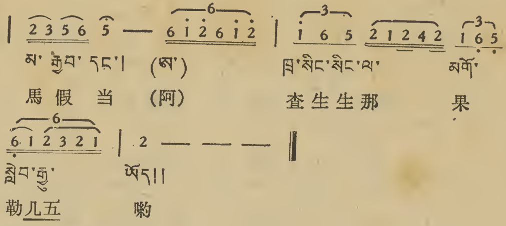
ཨ་དྲུང་།

阿 中

4/4 节奏自由

巴塘 泽仁雍宗唱
羽 健記譜



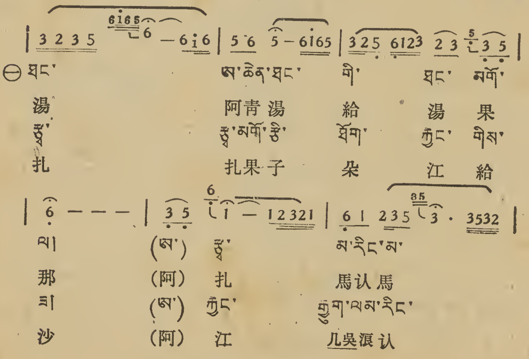


歌詞譯意：

翻山时心里不要焦愁，　便能走到光明的山頂。

ཐང་ཨ་ཆེན་ཐང་གི་ཐང་མགོ་ལ།

$\frac{2}{4}$ 节奏自由 稍快　**在那辽闊草原的尽头**　道孚 罗桑志瑪 唱　羽 健 記譜



| 1̲ 2 ⌒ 3̲ 1̲2̲6̣ ⁵(3̣̲ 5̣̲ | 6̣ — — — ‖

ཐུང་གྲུ་ གང་ (མོ་) སྐྱེས།

通主 杠 (莫) 洗

ལེ་དེ་ ཡིས་ (མོ་) རེད།།

勒得 意 (莫) 惹

㊁ ཐང་ཨ་ཆེན་ཐང་གི་ཐང་མགོ་ལ། ཙྭ་མ་རིང་མ་ཐུང་གྲུ་དོ་སྐྱེས།

湯阿青湯給湯果那 扎馬认馬通主朵謝

ཙྭ་ཙྭ་མགོ་རྩེ་རྒོག་འབྲི་གིས་ཟ། འབྲི་ཧོ་མ་མང་ལེ་དེ་ཡིས་རེད།།

扎扎果子妥志給沙 志哦馬忙勒得意惹

㊂ ཐང་ཨ་ཆེན་ཐང་གི་ཐང་མགོ་ལ། ཙྭ་མ་རིང་མ་ཐུང་གྲུ་གསུམ་སྐྱེས།

湯阿青湯給湯果那 扎馬认馬通主松謝

ཙྭ་ཙྭ་མགོ་རྩེ་རྒོག་ལུག་གིས་ཟ། ལུག་བལ་སྣ་རིང་ལེ་དེ་ཡི་རེད།།

扎扎果子妥路給沙 路白拉认勒得意惹

歌詞譯意：

在那辽闊草原的尽头，草儿不长不短刚一肘〔注〕；
那儿的草尖都被野馬吃掉，正因为这样野馬才能长跑。
在那辽闊草原的尽头，草儿不长不短刚两肘；
那儿的草尖都被母牛吃掉，正因为这样母牛才有很多奶子。
在那辽闊草原的尽头，草儿不长不短刚三肘；
那儿的草尖都被羊儿吃掉，正因为这样羊儿才有长羊毛。

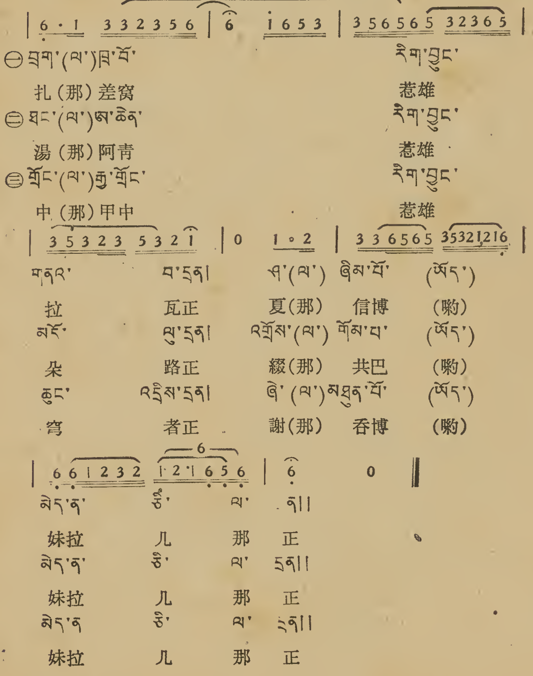
〔注〕一肘、两肘、三肘，是藏族人民量长度的一种标准，即从手背至肘拐之长，約一尺。

ཞེ་མཐུན་པོ་མེད་ན་ཅི་ལ་དྲན།

假若不相爱又何必想她

2/4 节奏自由 稍快

冲郎加 唱
王亚輝 記譜



歌詞譯意：

看見花石岩便想起野羊，　假若不是它的肉好吃又何必想它。

看見大草原便想起了馬，　假若不是它步伐灵巧又何必想它。

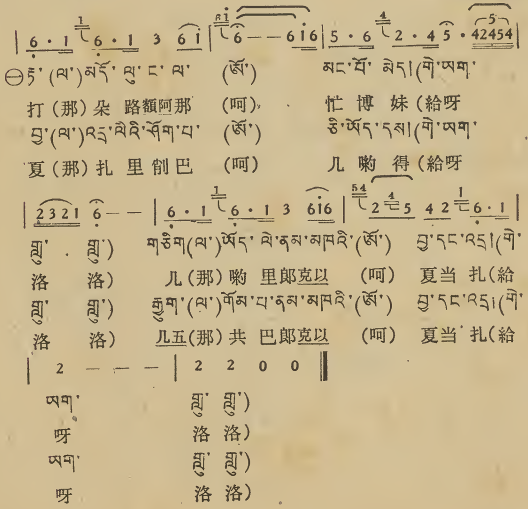
看見村子便想起了我的“小相識”，假若不相爱又何必想她。

གླུ་གླུ། (༥)

洛 洛（五）

道孚 罗桑志瑪 唱
刘 家 駒 記詞
羽 健 記譜

3/4 中速



㊁བོག་ཁྲ་རིང་ཁྲ་ཐུང་མང་པོ་མེད། གཅིག་ཡོད་ལི་ནམ་མཁའི་ཐོག་དང་འདྲ།
博查认查通忙博妹 几 月勒郎克以妥当扎
ཐོག་འདྲ་ལིའི་སེར་ར་ཆེ་ཡོད་དུས། བོག་རྫས་སྦྲུར་ནམ་མཁའི་ཐོག་དང་འདྲ།།
妥扎里舍热阿几月德 博扎削郎克以妥当扎
㊂རོགས་ཆུང་འདྲིས་ང་ལ་མང་པོ་མེད། གཅིག་ཡོད་ལི་ནམ་མཁའི་ལྷ་དང་འདྲ།
若空者額阿那忙博妹 几 月勒郎克以拉当扎
ལྷ་འདྲ་ལིའི་མངོན་ཤེས་ཆེ་ཡོད་དུས། གཟུགས་སྐྱེ་པ་ཡེ་ཤེས་ལྷ་དང་འདྲ།།
拉扎里鵝恩謝几月德 苏姐瓦也謝拉当扎

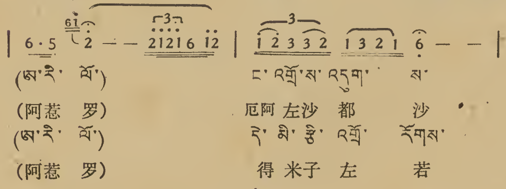
歌詞譯意：

我沒有很多的馬儿， 但有一匹象天上的飞鳥；
并不是象鳥一样生着翅膀， 只是跑起来象鳥飞一样。
我沒有很多的长枪短枪， 但有一支象天上的霹靂；
并不是象霹靂一样会带来冰雹，只是它的威力象靂霹一样。
我沒有許多的知心姑娘， 但有一个象天上的仙女；
并不是象仙女一样神通广大， 只是她的身材象仙女一样美丽。

ཨ་རེ་ལོ།

阿惹洛

司郎娜姆 唱
王亚輝 記譜



| 6·1 2 3535 3 — 3612 | 12332 1321 65612 2 2 ‖

(ཨ་ལུ་)བྲག་ཡང་ བྲག　　ངའི་འགྲོ་སོའི་འདུག་སོའི་ཁྲ་　རིང་བོག

(阿路)扎 羊 扎　　厄以 左 若 都 若 岔　认 博

(ཨ་ལུ་)ཡོད་ ལེ་ ཉིན།　　འགེ་ཟེར་ན་ དེ་ གི་ མི་　ཁ་རེད།།

(阿路)喲 勒 命　　格 色 拉 得 給 米　卡 惹

ང་ འགྲོ་ས་འདུག་ས་ཀ་ཆེན་ཐང་།　ངའི་འགྲོ་སོགས་འདུག་སོགས་མདོ་ལུ་ཏུ།

厄阿左沙 都 沙阿 青 湯　厄衣 左 若 都 若 朵 路 打

དེ་མི་རྫི་འགྲོ་སོགས་ཡོད་ལེ་མིན།　འགེ་ཟེར་ན་དེ་གི་མི་ཁ་རེད།།

得米子 左 若 月 勒 命　給 色 拉 德 給 米 卡 惹

ང་ འགྲོ་ས་འདུག་ས་རྒྱ་གྲོང་དཀྱིལ།　ངའི་འགྲོ་སོའི་འདུག་སོའི་ཆུང་འདྲིས་རེད།

厄阿左沙 都 沙甲 中 姐　厄衣 左 若 都 若 穹 者 惹

དེ་མི་རྫི་འགྲོ་སོགས་ཡོད་ལེ་མིན།　འགེ་ཟེར་ན་དེ་གི་མི་ཁ་རེད།།

得米子 左 惹 月 勒 命　給 色 拉 德 給 米 卡 惹

歌詞譯意：

我所到的地方是山岩，　伴着我的只有长枪；
我再沒有别的人作伴，　有人說有那完全是謗毁。
我所到的地方是草原，　伴着我的只有小馬；
我再也沒有别的人作伴，　有人說有那完全是閑話。
我所到的地方是村庄，　和我一道的是我心爱的姑娘；
我再沒有和别的人来往，　有人說有那只是恶意中伤。

སེམས་བསམ་པའི་དཀྱིལ་ལ་མ་བཞག་ན།

若不把爱情記在心上

(ཨ་ལ་ཡོ་)(阿那喲)

5/4 节奏自由

道孚 嗄尔洛唱
更 根 記詞
羽 健 記譜

| 6 3 5 612312 2· 3 2 12165 | 6 3 5 6 1· 651 235·6 5 — |

㊀(ཨ་ ལ་ ཡོ་) རོང་(ལ)ང་གཉིས་དང་ པོ་(ཡོད་)

(阿 那 喲) 若(那)厄阿尼东 博(喲)

(ཨ་ ལ་ ཡོ་) སེམས་(ལ)བསམ་པའི་དཀྱིལ་ལ་(ཡོད་)

(阿 那 喲) 省(那)桑比姐 那(喲)

| 6 1 2 6 1 254 46 1·2161 | 2 1 2 5·4 261220 ‖

(ཨ་)འཐུད་ དུས་ ལ། ཁ་ཚིག་གསུམ་སྒོ་ནས་འགྲིག་ཐེ་ཡིན།

(阿) 彻 对玉 那 卡扯松果 勒哲 士应

(ཨ་) མ་ བཞག་ ན། ཁ་ཚིག་གསུམ་ལྡངས་པ་ཞ་གཅིག་རེད།།

(阿) 馬 下 拉 卡扯松躲 巴夏 儿惹

㊁རོགས་ ང་ གཉིས་རྗེས་མ་འཐུད་དུས་ལ། ཀང་ལྷམ་སྒྲོག་སྒོ་ནས་འགྲིག་ཐེ་ཡིན།

若 厄阿 尼 接 馬 扯 对玉那 杠 郎 左 果 勒 志 士 应

སེམས་བསམ་པའི་དཀྱིལ་ལ་མ་བཞག་ན། ཀང་ལྷམ་སྒྲོག་སྐྱུད་པ་ཁྲ་མོ་རེད།

省 桑 比 姐 那馬 下 拉 杠 郎 左 貴 巴查莫 惹

㊂རོགས་ ང་ གཉིས་རྗེས་མ་འཐུད་དུས་ལ། ཚང་ཨ་རག་སྒོ་ནས་འགྲིག་ཐེ་ཡིན།

若 厄阿 尼 接 馬 扯 对玉那 羌 阿热阿果 勒 志 士 应

སེམས་བསམ་པའི་དཀྱིལ་ལ་མ་བཞག་ན། ཚང་ཨ་རག་གཙང་ཆུ་སྔོན་མོ་རེད།།

省 桑 比 姐 拉馬 下 拉 羌 阿热阿 章 曲鵝恩莫 惹

歌詞譯意：

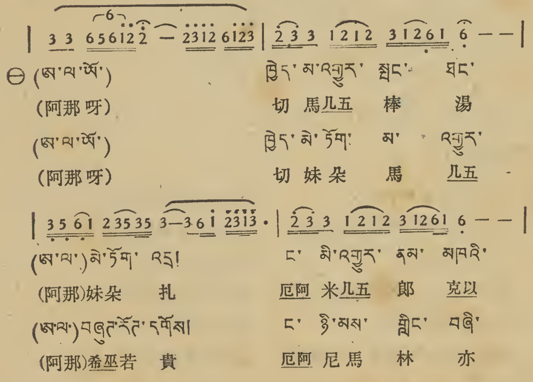
㈠当我和爱人第一次认識，　三句話使我們成为相知；
若不把友誼記在心上，　三句話只不过吹风一样。
㈡当我和爱人第二次会面，　送一付靴带儿表达深情；
若不把爱情放在心上，　靴带儿只不过是普通花带。
㈢当我和爱人第三次会面，　表达情意是通过一杯美酒，
若不把爱情放在心上，　美酒也只不过是清水一杯。

ཨ་ལ་ཡོ།

阿那哟

曲梅巴貞 唱
罗桑志瑪 詞
羽 健 記譜

5/4



| 3 5 6 5 6 1 2 2 — — — ‖

(ཨ་ལ་)ཉི་མ་ རེད།

(阿那)尼 馬 惹

(ཨ་ལ་)སྐོར་ནས་ ཡོང་།།

(阿那)果 勒 用

㈡ ཁྱེད་མ་འགྱུར་ལྷ་ཤིང་ཤུག་པ་རེད། ང་ མི་འགྱུར་ལྷ་བྱ་ཁུ་བྱུག་རེད།

切馬儿五拉星希五巴 惹 厄阿米儿五拉夏苦 有 惹

ཁྱེད་ལྷ་ཤུག་མ་འགྱུར་བཞུགས་རོགས་དགོས།

切拉希五馬儿五 希五 若 貴

ང་ ཁུ་བྱུག་ཤིང་ཁ་སྐོར་ནས་ཡོང་།།

厄阿苦有 星 卡 果 勒 用

㈢ ཁྱེད་མ་འགྱུར་གཡུ་མཚོ་སྔོན་མོ་རེད། ང་ མི་འགྱུར་ངང་པ་སེར་པོ་རེད།

切 馬 儿五 玉 错 我恩莫 惹 厄阿米儿五 昂 巴 色 博 惹

ཁྱེད་གཡུ་མཚོ་མ་འགྱུར་བཞུགས་རོགས་དགོས།

切 玉 错 馬 儿五 希五 若 貴

ང་ ངང་པས་མཚོ་མཐའ་སྐོར་ནས་ཡོང་།།

厄阿昂 巴 错 踏 果 勒 用

歌詞譯意:

你是草原上的花朵,
花儿呵!不要雕謝等着我,
你是神树柏树,
神树呵!不要枯黄等着我,
你是碧蓝的海子,
碧蓝的海水不要变,等着我,

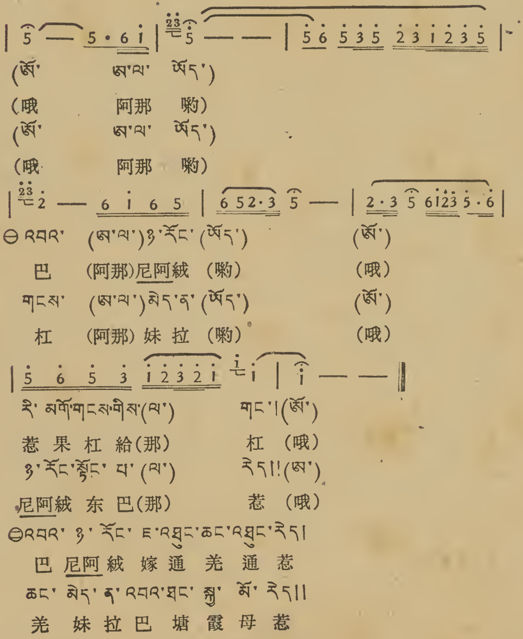
我是天空的太阳;
太阳还要回到花园里来。
我是神鳥布谷;
布谷鳥还要回到枝头。
我是金色的天鹅;
天鹅还要回到海上来。

འབའ་ཉི་རོང་།

巴塘和新龙

3/4 节奏自由

毛应尾 記譜



歌詞譯意：

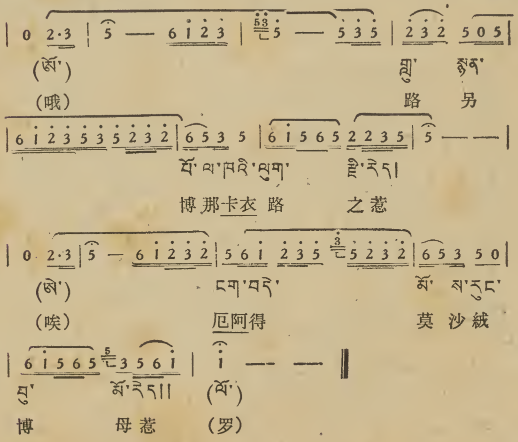
巴塘新龙山頂积滿冰雪，
假若沒有冰雪，山頂就显得空虛。
巴塘新龙垻子是喝茶喝酒的地方，
假若沒有酒，巴塘垻子就显得荒凉。

གླུ་སྙན་པོ་ལ་ཁའི་ལུག་རྫི་རེད།

2/4 节奏自由

好听的山歌牧童唱

呷呷 唱
毛应尾 記譜



歌詞譯意：

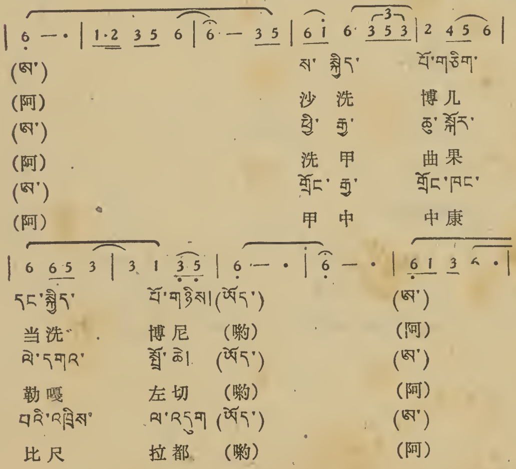
山頂上的牧童，　　唱出的山歌好听；
村子里的姑娘，　　說出的話儿动听。

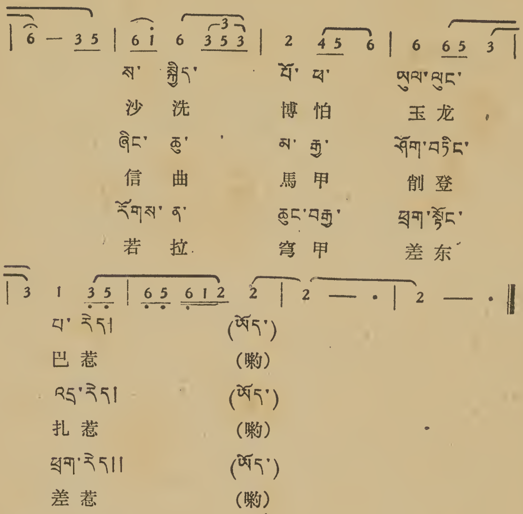
ས་སྐྱིད་པོ་བ་ཡུལ་ཁྱུང་བ་རེད།

最快乐的地方是家乡

巴　扎　記詞
羽　健　記譜

¾　稍快





歌詞譯意：

有很多快乐的地方，　　最快乐的地方是家乡；
村外面溪水蜿蜒，　　水田寬广无边；
村庄房屋一座連一座，　　青年的朋友成百成千。

ལུས་ད་ལྟ་མཉམ་འགྲོ་མཉམ་འདུག་རེད།

5/4 节奏自由 中速

今生我們起坐不离

羽健 記譜

| 6 1 2 3 1 2 3 5 6 6 6 — — | 5 6 5 3 2 1 2 3 · 2 3 1 2 · 1 — |

㈠ ཏ་(ལ་)མདོ་ལུ་ (ཨོ་) འདི་དང་ ང་ རང་གཉིས།

打(那)朵路 (哦) 弟当 厄阿 让 尼

ལུས་(ལ་)ད་ལྟ་ (ཨོ་) མཉམ་འགྲོ་མཉམ་འདུག་རེད།

虑(那)大打 (哦) 娘左 娘 都 惹

| 1 2 3 5 6 5 3 — 1 2 1 6 5 · | 6 1 2·1 6 1 6 5 6 6 — — ‖

སྒ་(ལ་)གསེར་སྒ་(ཡོད་) འདི་དང་ ང་ རང་གསུམ།

嘎(那)色 嘎(哟) 弟 当 厄阿 让 松

ཚེ་(ལ་) ཕྱི་ མ་(ཡོད་) ཐུག་པའི་སྔོན་ ལས་ཐོབ།།

择(那)洗 馬(哟) 土 比 我永 勒 导

㈡ མདོ་ཁུང་ལུ་འདི་དང་ང་རང་གཉིས། རྒྱབ་དྲུག་ཇ་འདི་དང་ང་རང་གསུམ།

左 穹 路 弟 当厄阿让 尼 甲 主 甲 弟 当厄阿让 松

ལུས་ད་ལྟ་མཉམ་འགྲོ་མཉམ་འདུག་རེད། ཚེ་ཕྱི་མ་ཐུག་པའི་སྔོན་ལས་ཐོབ།།

女大打 娘 左 娘 杜 惹 扯洗馬土 比我恩勒 导

㈢ རོང་ཆུང་འཛིན་འདི་དང་ང་རང་གཉིས། ལུང་གསེར་ལུང་འདི་དང་ང་རང་གསུམ།

惹 穹 者 弟 当厄阿让 尼 龙 舍 龙 弟 当厄阿让 松

ལུས་ད་ལྟ་མཉམ་འགྲོ་མཉམ་འདུག་རེད། ཚེ་ཕྱི་མ་ཐུག་པའི་སྔོན་ལས་ཐོབ།།

女大打 娘 左 娘 杜 惹 扯洗馬土 比我恩 勒 导

歌詞譯意：

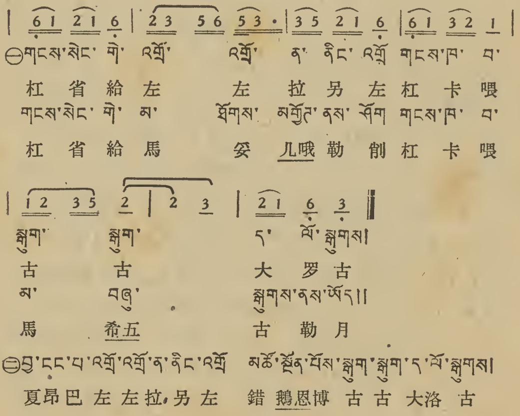
㈠馬儿和我两个，　　加上金鞍子我們三个，
今生我們起坐不离，　　也結下了来世相見的姻緣。
㈡犏牛和我两个，　　加上茶䭾子我們三个，
今生我們起坐不离，　　也結下了来世相見的姻緣。
㈢爱人和我两个，　　加上戒指我們三个，
今生我們起坐不离，　　也結下了来世相見的姻緣。

མགྱོགས་ནས་ལོག

快些回来

道孚 泽仁翁堆唱
阿　　絨記詞
黄蔚　　筠記譜

3/8 中速



བྱ་ངང་པ་མ་ཐོགས་མགྱོགས་ནས་ཤོག མཚོ་སྔོན་པོས་མ་འགྱུར་སྒུགས་ནས་ཡོད།།
夏昂巴馬 妥 几哦 勒 削 错鹅恩博 馬 几五 古 勒 月

㊂ སྟག་ཤར་ལུ་འགྲོ་འགྲོ་ན་ཉིང་འགྲོ སྨིན་བུ་མོས་སྒུག་སྒུག་ད་ལོ་སྒུགས།
打 夏 路 左 左 拉 另 左 命 布 莫 古 古 大 洛 古
སྟག་ཤར་ལུ་མ་ཐོགས་མགྱོགས་ནས་ཤོག སྨིན་བུ་མོས་མ་བརྗེད་སྒུག་ནས་ཡོད།།
打 夏 路馬 妥 几哦 勒 削 命 布 莫 馬 姐 古 勒 月

歌詞譯意：

雪山上的獅子去年就已离开， 山上的冰雪一直等到現在；
獅子呵！不要耽擱快回来， 冰雪沒有溶化还在等待。
海上的天鵝去年就已离开， 蓝色的大海一直等到現在；
天鵝呵！不要耽擱快回来， 碧蓝的海水沒有变还在等待。
亲爱的青年去年就已离开， 美丽的姑娘一直等到現在；
青年呵！不要耽擱快回来， 姑娘沒有把你忘記还在等待。

འདྲིས་བསམ་བསམ་རོགས་དང་མ་ཐུད་ན།

4/4

沒有碰到心爱的姑娘

羽 健 記譜

5/4 | 2 2· 5 6 1 2 3 2 — | 4/4 1 2 3 2 1 6 5 3 5 6·5 | 1·6 5 — — |

འགྲོ་(ལ་)བསམ་བསམ་ (ཡོད་) ས་ ལ་ མ་ སླེབས་(ཀོ)ན།
左(那)桑桑 (喲) 沙 那 馬 勒(果)拉
འདྲིས་(ལ་)བསམ་བསམ་(ཡོད་)རོགས་ དང་ མ་ ཐུད་ (ཀོ)ན།
者(那)桑桑 (喲) 若 当 馬 扯(果)拉

5/4
| 2 2· 5 6 1 2 3 2 2 1 6 5 | 3·5 1·6 5 — | 5 5 0 0 ‖

སེམས་(ལ་)བསམས་པ་ (ཡོད་) འགྲོ་མེད་(གོ་)སྡུག་ རེད་གོ།།

省(那)桑 巴 (喲) 左 米(果)都 惹果

སེམས་(ལ་)གདངས་དཀར་(ཡོད་) སྐྱིད་ མེད་(གོ་)སྡུག་ རེད་གོ།།

省(那)杠 呷 (喲) 洗 妹(果)都 惹果

歌詞譯意：

想去的地方沒有走到， 心情飄浮得感到悲伤；

沒有恋上心爱的姑娘， 心儿里沒有快乐只有凄凉。

ཡོ་ལ།

喲 那

2/4 3/4 中速

鑪霍 罗絨踏吉唱
羽 健記譜

| 5 · 6 1 2 | 5 6 5 3 5 3 2 — | 5 6 1 2 3 2 3 5 3 0 2 | 1 0 0 |

⊖ ཏ་ མདོ་ ལུ་ ལ་ གི་ (ཡོང་) པ་ རོལ་ཡོད།

打 朵 路 那 給 (喲) 帕 若 月

ཏ་ འདི་ དང་ བོ་ གསུམ་ (ཡོད་) མ་ ཐུག་ ན།

打 弟 当 洛 松 (喲) 馬 土 拉

| 5 · 6 1 2 | 5 6 5 3 2 1 6 — | 5 6 1 2 3 3 2 1 0 6 | 5 · 0 ‖

སྐ་གསེར་ སྐ་ ལ་ གི་ (ལ་ཡོད་ ལ་)ཚེར་ ནང་ཡོད།

嘎 色 嘎 那 給 (那喲 那)处 郎 月

སྐ་གསེར་ སྐ་ མི་ ལ་ (ལ་ཡོད་ ལ་)སྡོད་ ལེ་མེན།།

嘎 色 嘎 米 那 (那喲 那)队 勒 命

㊁མཛོ་ཁྲུང་ལུ་ལ་གི་ཕ་རོལ་ཡོད། རྒྱབ་དྲུག་ཇ་ལ་གི་ཚུར་ནང་ཡོད།
左 穹 路那給帕 若 月　　甲 主 甲那給 处 郎 月
མཛོ་འདི་དང་ལོ་གསུམ་མ་ཐུག་ན། རྒྱབ་དྲུག་ཇ་མི་ལ་སྟེར་ལེ་མིན།།
左 弟 当 洛 松 馬 土 拉　甲、主 甲米那 德 勒 命
㊂རོགས་ཚང་འདྲིས་ལ་གི་ཕ་རོལ་ཡོད། སྙིན་བུ་མོ་ལ་གི་ཚུར་ནང་ཡོད།
若 穹 者 那 給帕若 月　　命 布莫那給 处 郎 月
རོགས་འདི་དང་ལོ་གསུམ་མ་ཐུག་ན། ཚིག་སྙིང་གཏམ་མི་ལ་བཤད་ལེ་མིན།།
若 弟 当 洛 松 馬 土 拉 尺 另 当 米那 謝 勒 命

歌詞譯意:

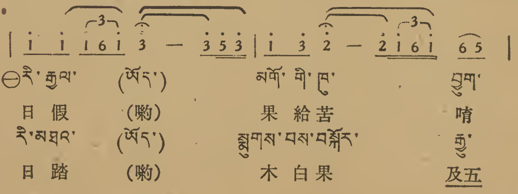
馬儿放在山对面，　　金鞍子又在山这边；
那怕馬儿三年不見面，　　金鞍子也不会备在别个上。
牛儿放在山对面，　　茶馱子又在山这边；
那怕牛儿三年不見面，　　茶馱子也不会馱在别个上。
情人住在山对面，　　姑娘又在山这边；
那怕情人三年不見面，　　知心話也不会說給别人。

ཀྱི་གྲོང་དབྱིན་ཁ་ཚ་ཚ་ནས།

5/4　稍快

村子里閑話很多

鑪霍　罗絨路吉唱
更　　登記詞
羽　　健記譜



| 3 — — — — | 3·5 i i i — i6i2 |

དེ། ང་ གསུང་སྐད་

得 厄阿 松給

དེ། བྱ་(ལ་)ཁྲོད་རང་

得 夏（那）却让

| i 3 5 — — 56i2i | 6i65 6 — — — ‖

མི་ཉན་མ་ རེད་ དེ།

米另馬 惹 得

ཐུགས་ལ་ཡོས་ ཡོད་ གོ།།

土那虑 喲 果

㊁ཐང་ཆེན་དཀྱིལ་གྱི་མདོ་ལུ་རྟ། ངས་རྒྱུགས་འདོད་མེད་པེ་མ་རེད་དེ།

湯青 姐 給朵路打 厄几五 对美勒馬惹得

ཐང་མཐའ་འདས་གིས་བསྐོར་རྒྱུ་དེ། རྟ་ཁྲོད་རང་ཐུགས་ལ་ཡོས་ཡོད་གོ།།

湯 它 当 給 果几五得 打却让 土那虑 月果

㊂རྒྱ་གྲོང་དཀྱིལ་གྱི་ཆུང་འཛིན་དེ། ངས་བཙལ་མོས་མེད་པེ་མ་རེད་དེ།

甲中 姐給穹 者 得 厄 者 莫 美勒馬惹得

རྒྱ་ཀྲོང་དབྱིན་ཁ་ཆ་ཆ་དེ། རོགས་ཁྲོད་རང་ཐུགས་ལ་ཡོས་ཡོད་གོ།།

甲中 信卡叉叉得 若 却 让 土 那 虑 月 果

歌詞譯意：

山頂上的布谷鳥！ 我并不是不願听你歌唱；

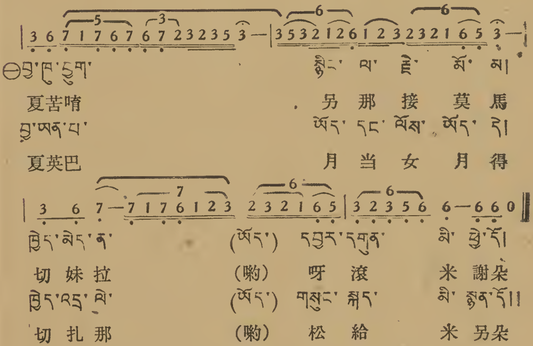
山的周围布滿了云雾， 布谷鳥你是知道的。

大草原上的馬儿！ 我并不是不願騎着奔馳；

草原四周布滿泥淖，　　馬儿你是知道的。
村庄里的情人！　　我并不是不願来会你；
村子里的閑話很多，　　情人你是知道的。

སྐྱིན་བུ་མོ་སྙིང་རྗེ་མ།

5/4 节奏自由 中速　　**可爱的姑娘**　　道孚 罗桑志瑪 唱　羽 健記譜



㊁ ཏ་མདོ་ལུ་སྙིང་ལ་རྗེ་མོ་མ།　ཁྲིད་མེད་ན་ཐང་མགོ་མི་ལོན་དོ།

打 朵 路 另 那接莫馬　　切 妹 拉 湯 果 米 論 朵

ཏ་ཡན་པ་ཡོད་དང་ཟོས་ཡོད་རེ།　ཁྲིད་འདུ་ལི་ཀང་ལག་མི་བདེ་དོ།།

打 应 巴 月 当 女 月 得　　切 扎 勒 杠 那 米 得 朵

㊂སྙིན་བུ་མོ་སྙིང་ལ་རྗེ་མོ་མ། ཁྱེད་མེད་ན་འཁོར་བ་མི་ཟིན་དོ།
命 布莫 另那 接莫馬 切 妹 拉 闊 瓦米省朵
རོགས་ཡན་པ་ཡོད་དང་ཡོས་ཡོད་དེ། ཁྱེད་འདྲ་ལེ་ཞེ་སེམས་མི་མཐུན་དོ།།
若 应巴 月 当 女 月 得 切扎 勒謝 省 米吞 朵

歌詞譯意：

可爱的布谷鳥呵！ 沒有你我就分不出四季；
虽然也有别的鳥儿， 但都不及你声音好听。
可爱的馬儿呵！ 沒有你我就到不了草原尽头；
虽然也有别的馬儿， 但都不及你四蹄輕捷。
可爱的姑娘呵！ 沒有你我将不知如何生活；
虽然也有别的姑娘， 但都不如你我情投意合。

ཞེ་སྡུག་པོ་ཨ་བཟོ་ཁྱེད་རང་ཞེས།

2/4 中速

叫不叫我伤心就全在你

道孚 踏妹 唱
罗桑志瑪記詞
羽 健記譜

1/ㄴ 6 · 1 6 1 3 6 1 | 6 — — 5 6 5 3 | 2 1 2 3 2 1 6 |
㊀ཏུ་(ལ་)མདོ་ ལུ་ཡོད་ས་ (ཨོ་ གེ་)ཟི་ ལིང་ རེད།
打(那)朵 路月沙 (哦 給)西 宁 惹
ཀ་(ལ་)གསེར་ཀ་ཁྱེད་ལ་ (ཨོ་ གེ་)འཁོར་ ལེ་ ཡིན།
嘎(那)色 嘎切那 (哦 給)闊 勒 应

| 6 — — — | $\frac{1}{=}$ 6·1 6 1 3 6 1̇ | 656 53 212 3 |

ས་(ལ་) ཟི་ལིང་བཞག་ན་ (ཨོ་ གི་)ཡོང་ ལེ་

沙(那)西 宁 夏 勒 (哦 給)用 勒

ཞི་(ལ་)སྡུག་པོ་ ཨ་ བསོ་ (ཨོ་ གི་)ཁྱེད་ རང་

謝(那)杜 博 阿 索 (哦 給)切 让

| 2 — — — ‖

ཡིན།

应

རེས།།

謝

㈡མཚོ་ཁྲུང་ལུ་ཡོད་ས་མ་ཆུ་ཁ། ས་མ་ཆུ་བཞག་ནས་ཡོང་ལེ་ཡིན།

左 穹 路 月 沙馬曲卡 沙馬曲 下 勒 用 勒 应

ཇ་དྲུག་ཇ་ཁྱེད་ལ་འཁོར་ལེ་ཡིན། ཞི་སྡུག་པོ་ཨ་བསོ་ཁྱེད་རང་རེས།།

甲 主 甲 切 那 闊 勒 应 謝杜 博 阿 索 切 让 謝

㈢སྨིན་བུ་མོ་ཡོད་ས་ཨ་མའི་དྲུང་། ངས་ཨ་མ་བཞག་ནས་ཡོང་ལེ་ཡིན།

命 布 莫 月 沙 阿 米 中 厄 阿 馬 下 勒 用 勒 应

རོགས་ཆུང་འཛིན་ཁྱེད་ལ་འཁོར་ལེ་ཡིན། ཞི་སྡུག་པོ་ཨ་བསོ་ཁྱེད་རང་རེས།།

若 穹 者 切 那 闊 勒 应 謝杜 博阿 索 切 让 謝

歌詞譯意:

馬儿生长在西宁，
抛开了西宁来到这里，
牛儿生长在黃河边，
抛开了黃河跑到这里，
姑娘生长在母亲身边，
抛开了母亲来到这里，

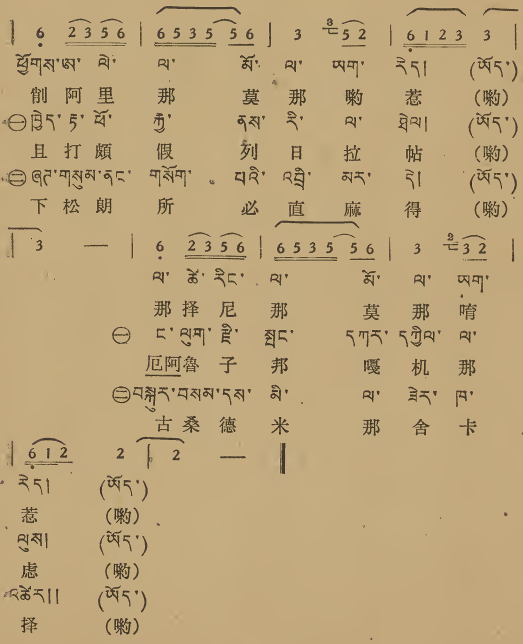
为了恋着金鞍，
叫不叫我伤心就全在你。
为了恋着茶馱子，
叫不叫我伤心就全在你。
为着了心爱的人，
叫不叫我伤心就全在你。

ཨ་ལི་ལ་མོ།

2/4 中速

阿里那莫〔注〕

羽 健 記譜
刘家駒 作詞



歌詞譯意：

你騎着駿馬回山去了，　　牧場上只剩下了我；

积了三天的新鮮酥油，　　想寄給你又怕別人閑言閑語。

〔注〕歌詞开头一段为山歌头子，一般唱山歌时，总要先唱头子。

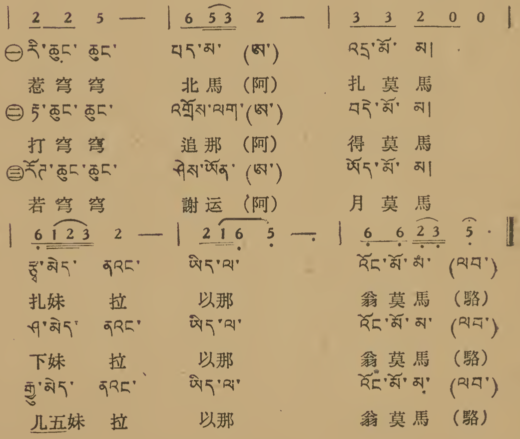
རྒྱུ་མེད་ནའང་ཡིད་ལ་འོང་མོ་མ།

虽然沒有財产她仍然可爱

3/4

阿　絨記詞

王亚輝、黃蔚筠記譜

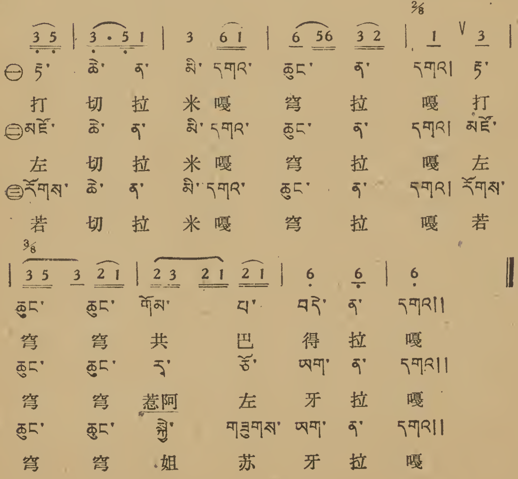


歌詞譯意：

小小的山崗象蓮花一样，　　虽然沒有长草仍然可爱。
小小的馬儿跑得快，　　虽然沒有长膘仍然可爱。
我的爱人很聪明，　　虽然沒有财产仍然可爱。

རྟ་ཆེ་ན་མི་དགའ་ཆུང་ན་དགའ།

3/8 稍快　　**大馬不爱爱小馬**　　道孚罗桑志瑪唱
羽　健　記譜



歌詞譯意：

大馬不爱爱小馬，　　小小馬儿跑得好。

大牛不爱爱小牛，　　小小牛儿角角长得好。

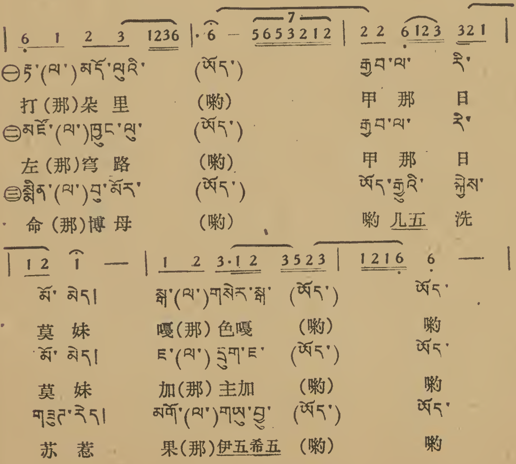
情人要爱年青人，　　年紀青青人材好。

རྟ་མདོ་ཕྲུའི་རྒྱབ་ལ་རི་མོ་མེད།

馬儿生来无紋彩

3/4 节奏自由 稍快

道孚 踏妹 唱
羽 健 記譜



3567 765·6 6 | 6 — — ‖

ན་ རི་ མོ་ཡོད།།

拉 日 莫 喲

ན་ རི་ མོ་ཡོད།།

拉 日 莫 喲

ན་ དེ་ ལས་མཛེས།།

拉 得 勒 者

歌詞譯意：

馬儿生来无紋彩， 备上金鞍就有了紋彩。

牛儿生来无紋彩， 駝上茶馱子就有了紋彩。

姑娘生就好人材， 带上珠玉就更美丽。

རྟ་རྒྱུགས།

賽 馬

¾ 中速

罗桑志瑪 記詞
羽 健 記譜

| 3·5 3 5 612 | 2 — 2323 | 56 565 3 |

㊀ རྟ་(ལ་)གཅིག་རྒྱུག་མགྱོགས་ དར་

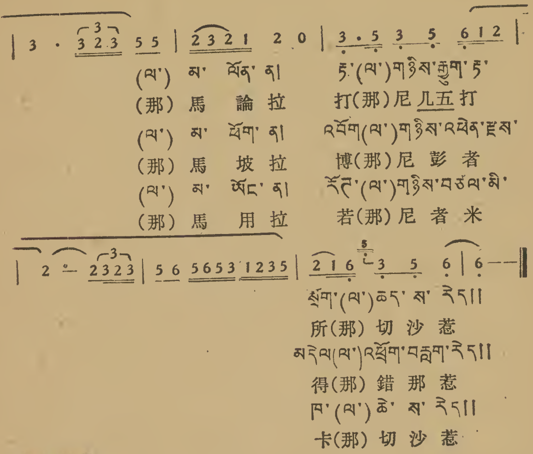
打(那) 儿儿五 儿哦 达

㊁ འཁོག(ལ་)གཅིག་འཕེན་པ་ཎ་ ལ་

博(那) 儿 彭 本 那

㊂ རོང་(ལ་)གཅིག་ང ལ་ཚེ་ རོགས་

若(那) 儿 者 扯 若



歌詞譯意:

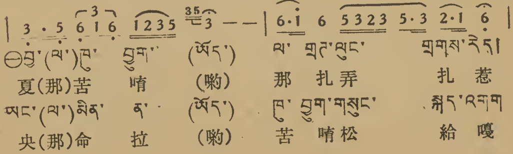
赛馬若不能一次就获得奖品,第二次再跑只是糟踏馬的性命。
打枪若不能一次就射中靶子,第二次再打只是浪費子弹而已。
恋爱若不能一次就找到知心人,第二次再找就只能成为話柄。

ཕ་ཡུལ་དྲན་གླུང་།

思 乡

道孚尤翁 唱
羽 健 記譜

5/4 中速





ངའི་(ལ་)པ་ ཡུལ་ (ཡོ་) ཁུ་ བྱུག་ མི་ གྲགས་དོ།

厄(那)帕 衣 (哟) 苦 啃 米 扎 朵

ཡང་(ལ་)མིན་ ན་ (ཡོད་) རང་ སེམས་ འཁྲུལ་ ལེ་ རེད།།

央(那)命 拉 (哟) 让 省 垂 勒 惹

㊀རི་མཐོན་པོ་བརྒྱ་རིག་སྟོང་རིག་ལ། རང་པ་ཡུལ་གཞི་བདག་མི་རིག་དོ།

日 吞 博甲惹 东 惹 那 让怕 玉 西大 米惹朵

ཡང་མིན་ན་རི་མགོ་མང་ལེ་རེད། ཡང་མིན་ན་རང་སེམས་འཁྲུལ་ལེ་རེད།།

央 命 拉日果 忙 勒惹 央 命拉让 省 垂 勒 惹

歌詞譯意：

㊀杜鵑鳥啼遍山村，　听不見家乡杜鵑的啼声；
莫非是杜鵑嗓子啞了，不然就是自己心乱听不清。

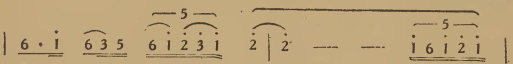
㊁看見高山千百重，　总不見家乡的山峰；
莫非是山多看花了眼，不然就是自己心乱看不見。

སེམས་བསམ་པ་མཉམ་འགྲོ་མཉམ་འདུག་རེད།

两心在一起

2/4 中速

羽健 記譜

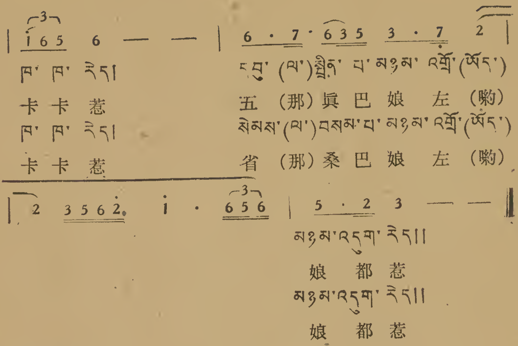


རི་(ལ་)ཇོ་ ཇོ་ ཇོ་ མོ་ (ཡོད་)

日(那)者 者 者 莫 (哟)

རོང་(ལ་)ཆུང་འཛིན་ཡོད་ས་ (ཡོད་)

若(那)穹 者 哟 沙 (哟)



歌詞譯意：

一个个山头虽各在一边， 頂上的云彩却結成一片；
相爱的人儿虽各在一处， 两人的心，却紧紧相連。

ཞབས་བྲོ།

踢踏舞

〔注〕第一、二首是解放后流传的新詞，其余都是解放前的旧詞。

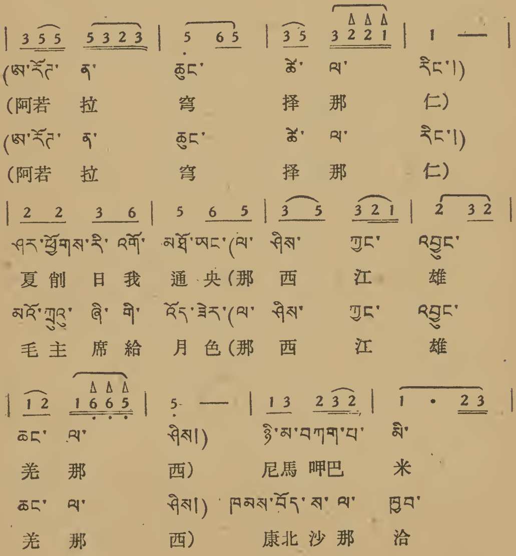
ཨ་རོགས་ན་ཆུང་།

1=G 2/4

中速 稍慢

阿若拉穷

扎西达瓦 唱
陈钧枢 記譜
阿絨 記詞



| 5 65 | 35 3221 | 1 1656 | 1 2 |

ཐུབ་ (ཡ་ལ་ཆང་འབྱུང་ རྒྱབ་ ལ་ ཤིས་

土 (呀那 羌 雄 甲 那 西

སོང་ (ཡ་ལ་ཆང་འབྱུང་ རྒྱབ་ ལ་ ཤིས་

松 (呀那 羌 雄 甲 那 西

| 5 6 2 5 | 4 3221 | 1 — ‖

ཆང་འབྱུང་ ལ་ དང་ ཆང་ ལ་ ཤིས།)

羌 雄 那 当 羌 那 西)

ཆང་འབྱུང་ ལ་ དང་ ཆང་ ལ་ ཤིས།)

羌 雄 那 当 羌 那 西)

歌詞譯意：

东边山再高， 遮不住升起的太阳；

毛主席的光輝， 照遍了康藏。

སྐལ་བཟང་ཨ་ལས།

1=F ²⁄₄ **格 桑 阿 勒**

胡璧英 記譜
刘家駒 記詞

| 5 5 161 | 5 — | 5 — | 5 — | 5 — | × × |

(སྐལ་བཟང་ཨ་ ལས་)

(格 桑 阿 勒)

(སྐལ་བཟང་ཨ་ ལས་)

(格 桑 阿 勒)

| 5 5 6 i | 5 6i65 | 6 6 5 | 312 3 |

ཙ་ར་གཅིག་གི་ རྫོང་པས། (སྐལ་བཟང་ཨ་ ལས་)

咱然儿格 綴巴 (格桑阿 勒)

མི་རབས་གསུམ་གྱི་ དགྲ་ལན། (སྐལ་བཟང་ཨ་ ལས་)

米饒松儿 札能 (格桑阿 勒)

| 2321 156 ‖: 1 2356 | 6 6 5 | 312 3 |

མི་བསད་ཐང་གང་ བཏིང་སོང་། (མེ་ཏོག་ ཨ་ ལས་)

米色 湯杠 丁松 (妹朵阿 勒)

བཅིངས་བཀྲོལ་བྱུང་ནས་ འགྲིག་སོང་། (མེ་ཏོག་ ཨ་ ལས་)

金追 列雄 支松 (妹朵阿 勒)

| 2321 156 :‖ 1 216 | 1 1 ‖

མི་བསད་ཐང་གང་ བཏིང་(ཨ་) སོང་།(ལ་)

米色 湯杠 丁(阿) 松(那)

བཅིངས་བཀྲོལ་བྱུང་ནས་ འགྲིག་(ཨ་) སོང་།།(ལ་)

金追 雄列 支(阿) 松(那)

歌詞譯意：

为争一块草場， 摆下一滩血尸。

三輩人的寃家， 解放后才得和解。

ཚང་ལ་གསོལ་རོགས་གནང་།

槍那索若郎

1=G 2/4

原西南民族学院
文工队搜集

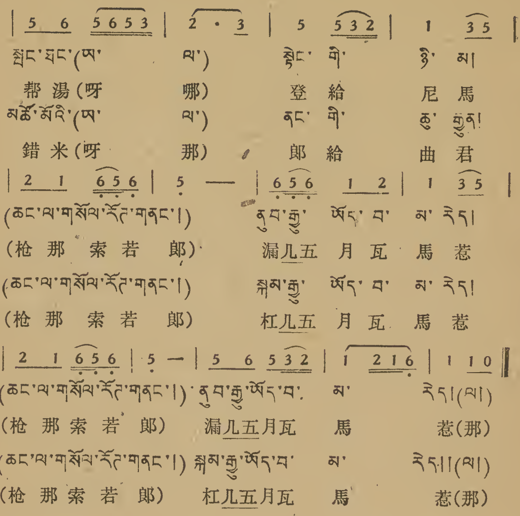
| 5 6 5653 | 2 · 3 | 5 532 | 1 165 |

སྤང་ཐང་ (ཡ་ ལ་) སྙིང་ གི་ ཉི་ མ།

帮湯 (呀 那) 登給 尼馬

མཚོ་མོའི་ (ཡ་ ལ་) ནང་ གི་ ཆུ་ རྒྱུན།

錯米 (呀 那) 郎給 曲君



歌詞譯意：

草原上的太阳， 永不西沉；
海子里的水， 永不会干。

ཨ་ལུ་ལི་སི་ལ་སི།

1=F ²⁄₄ ³⁄₄ 　　阿路勒色那色　　麦丁 才生 記譜

| 5 5 5 6 i | 5 5 · | 5 — | 2 3 6 i | 5 3 2 1 — |

(ཨ་ལུ་ལི་ཨ་སི་ ལ་ ཡེ་)　　མེ་ཏོག་ནམ་ཟླ་ཡལ་(ལ་)སོང་།

(阿路勒阿色　那　也)　　妹朵郎达　玉(那)松

(ཨ་ལུ་ལི་ཨ་སི་ ལ་ ཡེ་)　　བྱམས་པའི་ལས་འགྲོ་ཟད་(ལ་)པར།

(阿路勒阿色　那　也)　　香比勒錯　色(那)把

| 1 1 1 2 3 6 | 5 3 2 1 2 | 3 5 3 5 3 | 2 2 · ‖

(ཨ་ལུ་ལ་ ལི་ སི་ ལ་སི་ལ་)གཡུ་སྦྲང་ སེམས་པ་ མ་སྐྱོ། (ལ་ ཡེ་)

(阿路那 勒 色 那色那)玉 张 省 巴 馬儿哦 (那 也)

(ཨ་ལུ་ལ་ ལི་ སི་ ལ་སི་ལ་) ང་ནི་ སྐྱོ་ རྒྱུ་ མི་འདུག (ལ་ ཡེ་)

(阿路那 勒 色 那色那)厄阿里儿哦儿五 米都 (那 也)

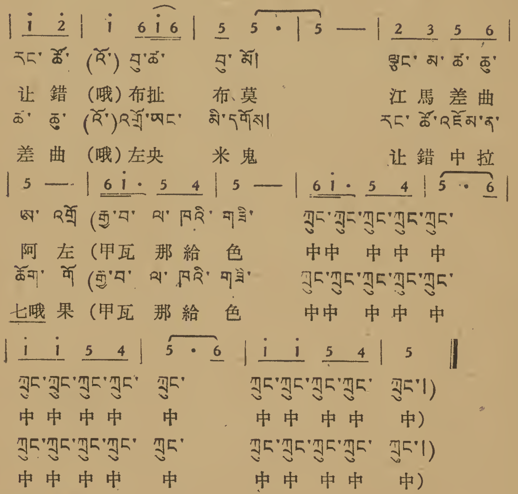
歌詞譯意：

开花的季节过了，　　蜂儿不要悲伤；

爱人和我的关系既断，　我又何必悲伤。

ཀྱ་བ་ལ་ཁའི་གཟི།

1=F 2/4 **甲瓦那給司** 庚 却 記詞 麦 丁 記譜



歌詞譯意：

柳树已綠了， 姐妹們去溫泉洗澡嗎？
不一定要去溫泉， 只要大家欢聚就好了。

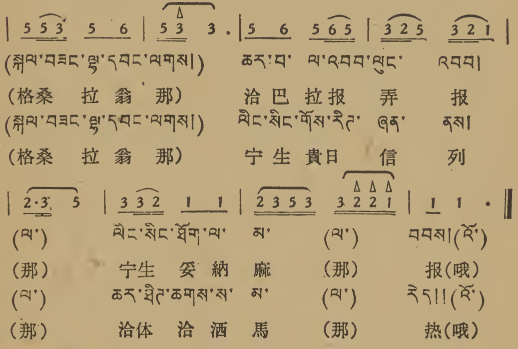
སྐལ་བཟང་ལྷ་དབང་ལགས།

格桑拉翁那

1=G 2/4

才生 記譜
宁生 作詞

中速 稍快

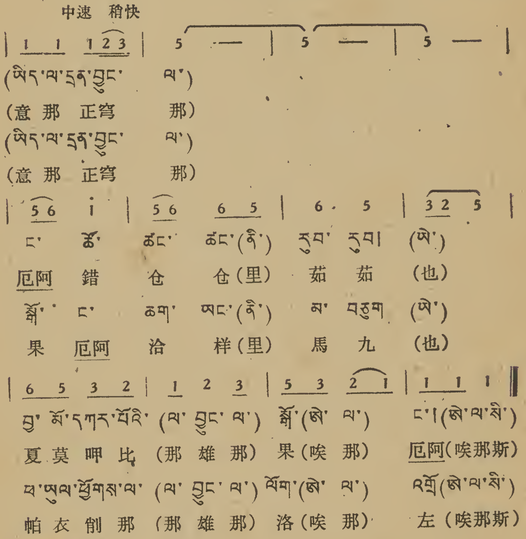


歌詞譯意：

山谷遍地雨紛紛， 願雨点莫打宁生身；
宁生衣单体弱， 受不住一点雨滴。

ཡིད་ལ་ཉན་བྱུང་ལ།

1=F 3/4　　　　意那正穹那　　　　广 源 記譜



歌詞譯意：

我們大家聚在一起，　　好象是一窝鸡蛋；

不要让鸡蛋破損，　　圓圓滿滿地囘到家乡。

གཞས་མོ།

箍箍卦

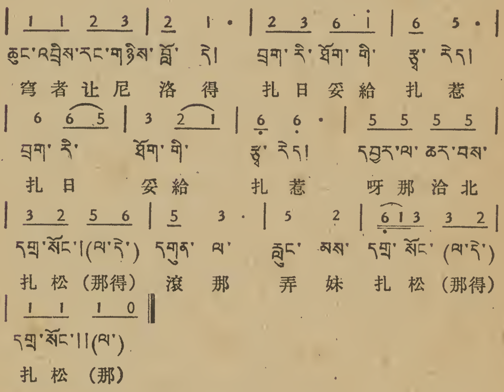
〔注〕全部是解放前的旧詞。

གཞས་མོ། (༡)

1=F 2/4 中速

"箍箍卦"歌(一)

甘孜德西絨母 唱
羽 健 記譜



歌詞譯意：

我和爱人的心情， 好象崖上的青草；
夏天遭受雨打， 冬天又被风吹。

〔注〕此曲为"点卦"。

གཞས་མོ། (༢)

1=G ¾ ²⁄₄ “箍箍卦”歌(二) 康定 蓝花 唱 / 程 途 記譜

| 2 5 5 | 5 3 2 3 | 1 6 1 | 2 · 3 5 |

ཕར་ཁའི་ལྕང་སེལ་ (ཨ་ལ་) སྨུག་ པོ།

帕 克以 江 斯 (阿 那) 木 博

| 5 5 | 5 3 2 6 1 | 1 6 5 | 2 — |

ཕ་ ཡུལ་ ཡིན་ ན་ (ཨ་ལ་) བསམ་ བྱུང་།

帕 玉 应 拉(阿那) 桑 雄

| 6 2 2 | 5 4.5 | 4 2 3 | 4 — |

ལྕང་སེལ་ རྩེ་ གི་ (ཨ་ལ་) ཁུ་ བྱུག་

江 斯 者 給 (阿那) 苦 唷

| 5 3 2 | 1 6 5 4 6 | 5 — | 5 0 ‖

ཚང་ འཛིན་ ཡིན་ ན་ (དེ་) བསམ་ བྱུང་།།

穹 者 应 拉 (得) 桑 雄

歌詞譯意：

对岸柳蔭深处， 願是我的家乡，
柳枝上的布谷， 願是我的爱人。

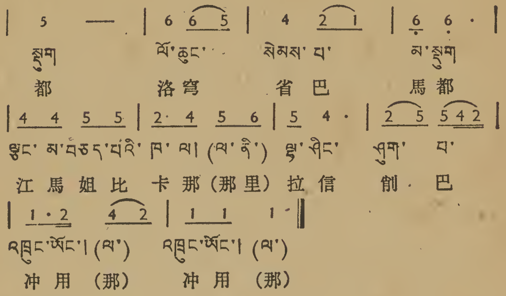
གཞས་མོ། (༣)

1=F ²⁄₄ 中速 “箍箍卦”歌(三) 鑪霍罗絨踏吉 唱 / 羽 健 記譜

| 1 1 2 3 | 2 1 · | 2 3 6 1 | 5 2 4 |

ལྕང་ མ་བཅད་ནས་ འཁོར་སོང་། ལོ་ ཚང་སེམས་པ་ མ་(ལ་)

江 馬 姐 勒 苦 松 洛 穹 省 巴 馬(那)



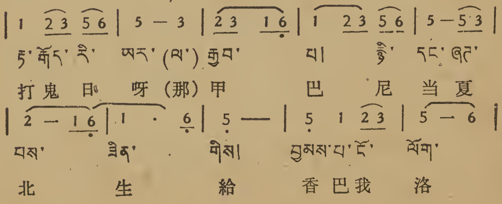
歌詞譯意：

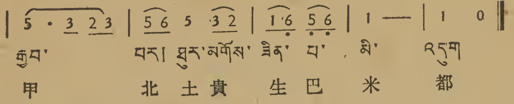
柳树虽被砍走，　　　青年不必悲伤！

在那柳树的断口上，　还会长出柏树来。

གཞས་མོ། (༤)

1=G ¾ ²⁄₄　　　“箍箍卦”歌（四）　　　甘孜 白馬折馬错 唱　陆祖兰 程途 記譜



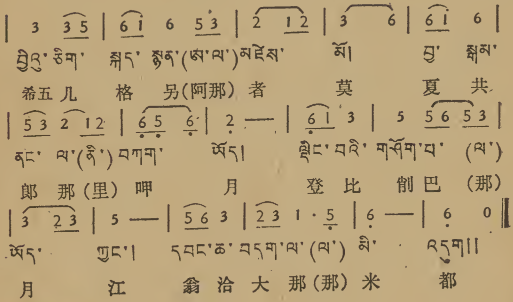


歌詞譯意：

野馬逃上山去，　　还有套索套它；
爱人变了心，　　　就沒有籠头去套。

གཞས་མོ། (༥)

1=F 2/4 3/4　　“箍箍卦”歌(五)　　鑪霍 早露 唱
程　途 記譜



歌詞譯意：

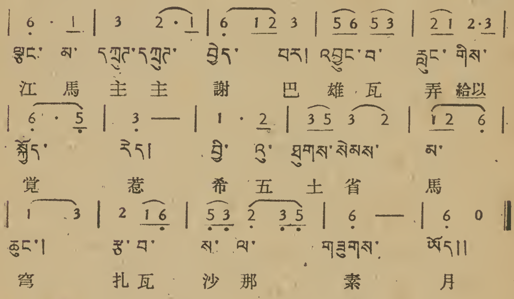
歌声美妙的小鳥儿，　　被关在鳥籠里；
虽有能飞的翅膀，　　　却沒有飞翔的权利。

གཞས་མོ། (༦)

1=G ²⁄₄ ³⁄₄

"箍箍卦"歌(六)

鑪霍罗絨他吉唱
羽　健　記譜



歌詞譯意：

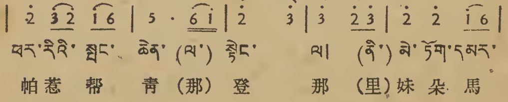
柳树摇摇摆摆，　　那是因为风在吹动；
鳥儿不必胆小，　　树根是牢牢扎在地下的。

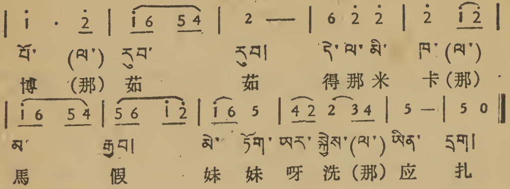
གཞས་མོ། (༧)

1=C ³⁄₄ ²⁄₄

"箍箍卦"歌(七)

乡城 該却 唱
程　途　記譜



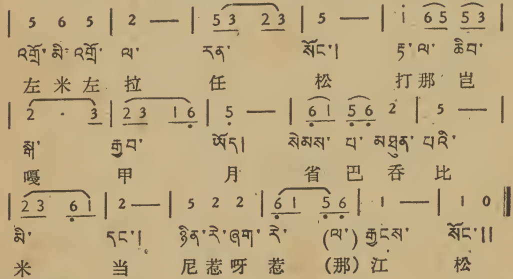


歌詞譯意：

对面的草地上，　紅色花儿朵朵开；
人們不必說閑話，　这是初放的鮮花。

གཞས་མོ། (༨)

1=F 3/4 2/4　　“箍箍卦”歌(八)　　程途 記譜（巴塘）



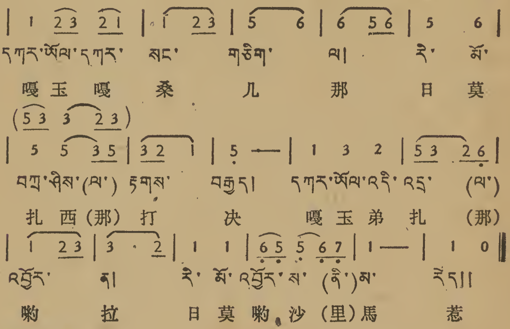
歌詞譯意：

要走的人，快要走了，　馬儿备上了馬鞍；
和我心爱的人儿，　一天一天地离远了。

གཞས་མོ། (༩)

1=G ¾ ²⁄₄ "箍箍卦"歌(九)

程　途　記譜
(巴　　塘)



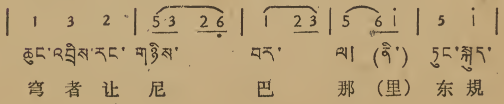
歌詞譯意：

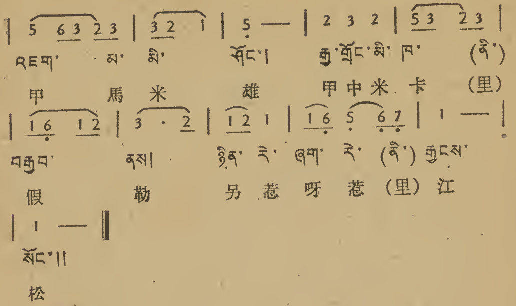
一个白色的瓷碗，　　画着八宝的图样；
这样的瓷碗还能买到，　　这样的花紋却难寻找。

གཞས་མོ། (༡༠)

1=F ¾ ²⁄₄ "箍箍卦"歌(十)

刘家駒記詞
(巴塘)程　途記譜





歌詞譯意：

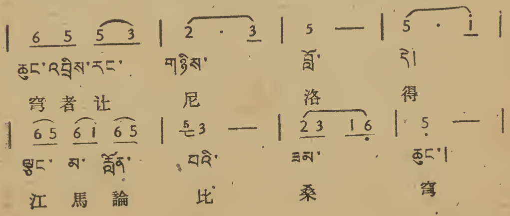
我和爱人中間，　　　　亲密得絲綫也难容；

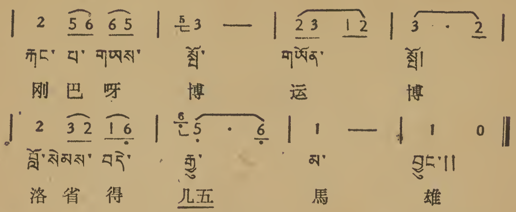
由于街上人們的閑話，　便一天一天地疏远了。

གཞས་མོ། (22)

1=F ¾ ²⁄₄　　“箍箍卦”歌(十一)

刘家駒 記詞
邓永年 記譜





歌詞譯意：

我和爱人的爱情， 好比嫩柳枝儿搭的小桥；
踏在上面东倒西歪， 叫我心里如何能够安宁。

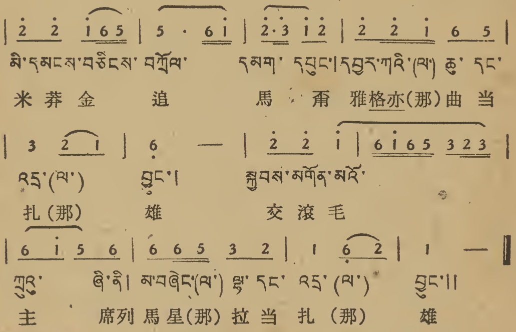
ཆང་གཞས།

酒 歌

〔注〕除第一首外，其于都是解放前的旧詞。

མི་དམངས་བཅིངས་བཀྲོལ་དམག་དཔུང་།

1=♭E 2/4 中速 **米莽金追馬甭** 巴扎 記詞 / 羽健 記譜



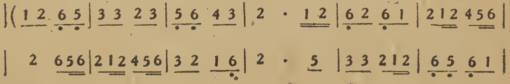
歌詞譯意:

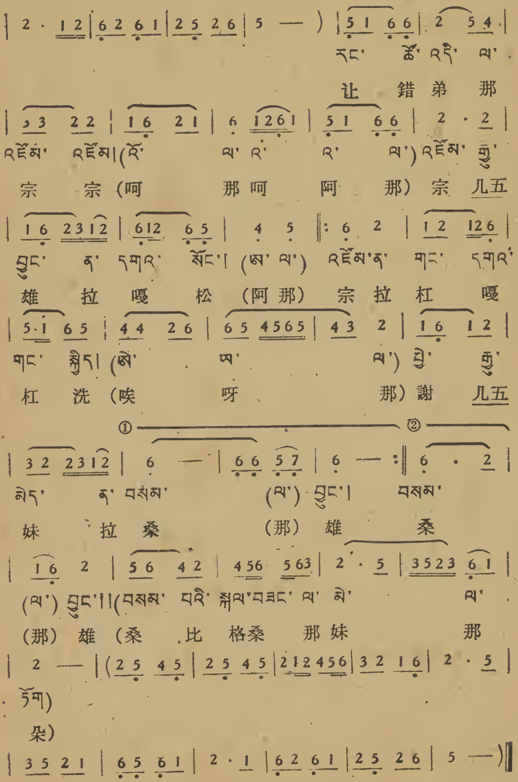
人民解放軍， 象潮水一样，

恩人毛主席， 象菩薩一样。

དབྱངས་ཅན་གདངབ་སྙབས།

1=G 2/4 緩慢 **央京道討** 格桑翁堆 唱 / 蔣学譜 程途 記譜




让 错 弟 那
宗 宗（呵 那 呵 阿 那）宗 几五
雄 拉 嘎 松（阿 那）宗 拉 杠 嘎
杠 洗（唉 呀 那）謝 几五
妹 拉 桑（那）雄 桑
（那）雄（桑 比 格桑 那 妹 那
朵）

歌詞譯意：

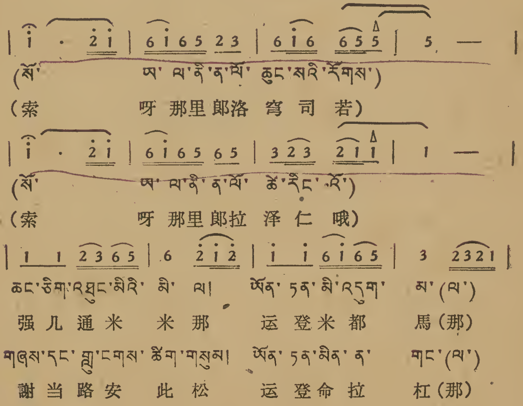
我們在这儿的盛会，　　希望能够常有，
大家越聚越快乐，　　最好是沒有离散的时期。

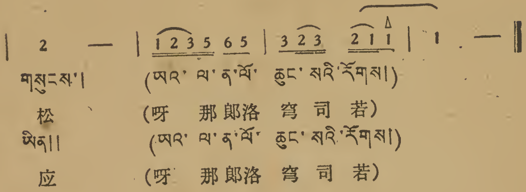
ན་ལོ་ཆུང་མའི་རོགས།

郎洛穹司若

原西南民族学院文工队搜集
刘家駒　記詞

1=F 2/4 慢速





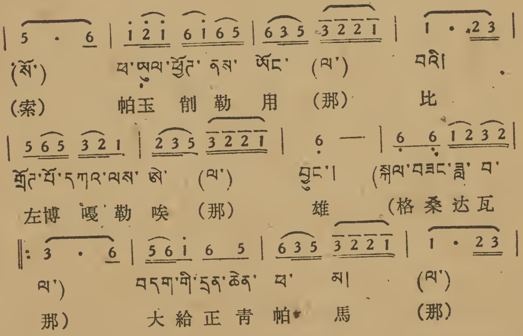
歌詞譯意：

爱飲酒的人，　　　莫說他无技能，

三首弦子和山歌，　不是技能是什么。

སྐལ་བཟང་ཟླ་བ་ལ།

1＝F ¾ 中速 稍慢　　**格桑达瓦那**　　原西南民族学院文工队搜集



| 5 6 5 3 2 1 | 2 3 5 3 2 2 1 | 1 — | 6 6 1 2 3 2 :|

སྐྱ་ཁམས་བདེ་མོ་ཨ་ (ལ་) རེད།། (བྱམས་པ་སྒྲོལ་མ།

故康 德 莫 阿 (那) 惹 (香 巴 志 馬

歌詞譯意：

从家乡来的朋友！ 一路辛苦了吧？
我那亲爱的父母， 身体还健康嗎？

བསོད་ནམས་སྒྲོལ་དཀར་ལ།

孙郎正嘎那

1=G 2/4

邓永年 記譜

| 2 5 3 5 5 | 5 3 3 2 1 1 | 3 6 3 5 3 | 2 3 2 |

དཀར་ ཡོལ་དཀར་དཀར་ནང་ལ། (བསོད་ནམས་སྒྲོལ་དཀར་ལ་)

嘎 玉 嘎 嘎 郎 那 (孙 郎 正嘎 那)

སེམས་ པ་ ཨ་དཀར་ མི་དཀར། (བསོད་ནམས་སྒྲོལ་དཀར་ལ་)

省 巴 阿 嘎 米 嘎 (孙 郎 正嘎 那)

| 1 2 3 5 | 6 5 3 2 1 1 | 2 · 3 2 1 6 | 1 1 · |

ཨོ་ མ་ དཀར་དཀར་ གླུ་ཡོད། (བད་མའི་བད་ཏོག་ ལ་ ཨེ་

哦 馬 嘎 嘎 路 月 (北 米 北 朵 那 唉

དཀར་ ཡོལ་ ནང་ ལ་ གཟིགས་རོ།། (བད་མའི་བད་ཏོག་ ལ་ ཨེ་

嘎 玉 郎 那 色 若 (北 米 北 朵 那 唉

| 6 6 1 3 | 3 2 1 6 | 1 6 2 5 | 3 2 2 2 |

བད་མའི་བད་ཏོག་ བཀྲ་ ལ་ཤིས་ པ་ ཕྱིད་ ལ་བཀྲ་ཤིས་ ལ་ ཨེ།

北 米 北 朵 扎 那 西 比 切 那 扎 西 那 唉

བད་མའི་བད་ཏོག་ བཀྲ་ ལ་ཤིས་ པ་ ཕྱིད་ ལ་བཀྲ་ཤིས་ ལ་ ཨེ།

北 米 北 朵 扎 那 西 比 切 那 扎 西 那 唉

| 2̇ · 3̇ 3̇ . 2̇ i̇ 6 | i̇ i̇ · ‖

བཀྲ་ཤིས་གཡང་འཛོམས་ ལགས། ཡེ་)

扎 西 央 宗 那 吔)

བཀྲ་ཤིས་གཡང་འཛོམས་ ལགས། ཡེ་)

扎 西 央 宗 那 吔)

歌詞譯意：

潔白的瓷碗，　　注进白色的奶子，

若問我的心是否潔白，　　你就看看碗里。

བོད་རིགས་མི་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་གླུ་དབྱངས་

གཅེས་བསྡུས།

ཀྲུང་གོའི་རོལ་མོ་མཁན་གྱི་མཐུན་ཚོགས་ཟི་ཁྲིན་

ཡན་ལག་ཁང་ནས་བསྒྲིགས།

*

ཟི་ཁྲིན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་གིས་དཔར་དུ་བསྐྲུན།

ཁྲིན་ཏུར་ཧྥི་ཡིན་དབ་ཅེད་སྒོ་གྲངས་ 3

དཔར་གྲངས་ 1—1,000 དཔེ་རིན། སྒོར་ཟུར་ 6 སྐར་ 5

藏族民間歌曲选
（修訂本）
中国音乐家协会四川分会編

*

四川民族出版社出版
四川省新华书店发行　　四川人民印刷厂印刷

*

787×1092 毫米 $\frac{1}{25}$ · 印張 6 $\frac{4}{25}$
1962年11月第1版　　1962年11月第一次印刷
印数：1——1,000

統一书号：M81[illegible]
定　价：(7)[illegible]